

WALTER RISO

Apaixone-se por si mesmo

O valor imprescindível da autoestima





WALTER RISO

Apaixone-se por si mesmo

O valor imprescindível da autoestima



Copyright © Walter Riso, 2011

Publicado de acordo com Pontas Literary & Film Agency, Espanha

Título original: *Enamórate de ti*

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Planeta do Brasil Ltda.

Avenida Francisco Matarazzo, 1500 – 3º andar – conj. 32B

Edifício New York

05001-100 – São Paulo – SP

www.editoraplaneta.com.br

vendas@editoraplaneta.com.br

Conversão para eBook: Freitas Bastos

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
(CÂMARA BRASILEIRA DO LIVRO, SP, BRASIL)

R479a

Riso, Walter, 1951-

Apaixone-se por si mesmo: o valor imprescindível da autoestima / Walter Riso ; tradução Sandra Martha Dolinsky. - São Paulo : Planeta, 2012.

Tradução de: *Enamórate de ti*

Inclui bibliografia

ISBN 978-85-7665-954-9

1. Dependência (Psicologia). 2. Amor. 3. Relações humanas. I. Título.

12-2753

CDD: 158.2

CDU: 159.923

*Para Fernando e Dora,
meus pais.*

Em um polo de minha existência, formo uma só coisa com as pedras e as árvores. Ali tenho de reconhecer o domínio da lei universal. É ali que nasce o alicerce de minha existência. Sua força está no fato de que se encontra firmemente segura no abraço do mundo compreensivo e na plenitude da comunhão com todas as coisas.

Mas, no outro polo de meu ser, estou separado de tudo. Ali sou absolutamente único, eu sou eu, sou incomparável. Todo o peso do universo não pode esmagar essa minha individualidade. Eu a mantenho, apesar da imensa gravidade das coisas. É pequena na aparência, mas grande na realidade; mantém-se firme diante das forças que queiram roubar-lhe aquilo que a caracteriza e fazê-la uma com o pó.

RABINDRANATH TAGORE

Introdução

O amor por si mesmo é um dique de contenção contra o sofrimento mental. Amar a si mesmo não é apenas o ponto de referência para saber quanto se deve amar os outros (“Ama teu próximo como a ti mesmo”); parece agir como um fator de proteção contra as doenças psicológicas e como um elemento que gera bem-estar e qualidade de vida.

Ativar toda a autoestima disponível ou amar o essencial de si mesmo é o primeiro passo para qualquer tipo de crescimento psicológico e melhora pessoal. E não me refiro ao lado obscuro da autoestima, ao narcisismo e à fascinação do ego, ao fato de se sentir único, especial e superior aos outros; não falo de “paixão” cega e desenfreada pelo “eu” (egolatria), mas da capacidade genuína de reconhecer, sem medo nem vergonha, as forças e virtudes que possuímos, de integrá-las ao desenvolvimento de nossa vida e usá-las com os outros de maneira efetiva e compassiva. Amar a si mesmo desprezando ou ignorando os outros é pura presunção; amar os outros desprezando a si mesmo é falta de amor-próprio.

“Apaixonar-se por si mesmo” significa “amar a si mesmo honestamente”. Perseverar no ser (*conatus*), como dizia Spinoza, para defender a existência individual e manifestar o melhor de cada um. Amar a si mesmo também é propiciar a autoconservação sadia, como promoviam os estoicos, e buscar o maior e mais saudável prazer possível, como defendia Epicuro. Amar a si mesmo é considerar-se digno do melhor, fortalecer o respeito próprio e dar-se a oportunidade de ser feliz pelo simples fato de estar vivo – e sem nenhuma outra razão.

O amor começa em casa. Seu primeiro amor é aquele em direção a si mesmo, e nesse primeiro idílio você vai aprender a amar a vida ou a odiá-la. Como abrir as portas para o amor daqueles que o cercam se você despreza ou não aceita seu ser, ou se tem vergonha de existir? Um paciente vencido pela depressão me dizia: “Sinto muito, mas... tenho vergonha de estar vivo”. Pode haver maior decadência do ser? Da mesma forma como você não ataca nem ignora quem ama, deve fazer o mesmo consigo. Ser amigo de si mesmo é o primeiro passo

para uma boa autoestima. Amar é buscar o bem do outro e usufruir disso; a dor dele nos dói e a alegria dele nos alegra. Com o amor-próprio acontece algo parecido: se você não se perdoa, se acha chato estar consigo mesmo, se não se suporta e se menospreza, você não se ama! Às vezes, perguntam-me se é possível odiar a si mesmo, e minha resposta é categórica: “Claro! E com muita intensidade!” Inclusive a ponto de querer desaparecer da face da Terra e tomar algumas providências para isso.

Muitas vezes, nós nos deleitamos com a dor autoinfligida. Conta-se que uma senhora viajava de trem e, às três da manhã, enquanto a maioria dos passageiros dormia, ela começou a se queixar em voz alta: “Que sede, meu Deus!”, “Que sede, meu Deus!”, sem parar. Sua insistência acordou vários passageiros, e o que estava a seu lado foi buscar dois copos de água: “Tome, senhora, mate sua sede, e, assim, todos poderemos dormir”. A mulher bebeu tudo rapidamente, e as pessoas se acomodaram, tentando retomar o sono. Tudo parecia ter voltado ao normal, até que, após poucos minutos, ouviu-se novamente a mulher dizer: “Que sede eu *tinha*, meu Deus!”, “Que sede eu *tinha*, meu Deus!”. Incorporamos o castigo psicológico a nossa vida desde pequenos, sem perceber, e, como se fosse uma faceta normal e até desejável, nós nos unimos a ele. Nós nos deleitamos com o sofrimento. Às vezes, comportamo-nos como se a autopunição fosse uma virtude, porque “tempera a alma”, e, embora seja importante o esforço para atingir as metas pessoais, uma coisa é a autocrítica construtiva, outra é a autocrítica cruel que nos golpeia com contundência e não nos permite erguer a cabeça. Uma coisa é aceitar o sofrimento útil e necessário; outra muito diferente é nos habituarmos à dor que, de maneira masoquista, infligimos a nós mesmos para “expiar culpas” ou “tentar ser dignos” para que alguém nos ame.

Os trabalhos realizados no campo da psicologia cognitiva nos últimos vinte anos mostram claramente que a visão negativa que se tem de si mesmo é um fator determinante para o surgimento de transtornos psicológicos como fobias, depressão, estresse, ansiedade, insegurança interpessoal, alterações psicossomáticas, problemas de relacionamento, baixo rendimento acadêmico e profissional, abuso de substâncias nocivas, problemas de imagem corporal, incapacidade para regular as emoções e muitos outros. A conclusão dos especialistas é clara: quando a autoestima não tem força suficiente, vivemos mal, somos infelizes e sofremos de ansiedade.

Este livro se dirige às pessoas que não se amam o suficiente, que vivem

encapsuladas, amarradas a normas irracionais e não têm consideração por si mesmas. Também se dirige àqueles que sabiam amar a si mesmos em alguma época e se esqueceram por conta dos rigores da vida ou da corrida desenfreada pela sobrevivência, quando a pessoa se põe em segundo plano, como se fosse material descartável. A proposta deste livro é simples e complexa ao mesmo tempo: aprenda a amar a si mesmo; seja valente; inicie um romance consigo mesmo em um “eu sustentado” que o faça cada dia mais feliz e mais resistente aos embates da vida cotidiana.

Apaixone-se por si mesmo

Amar a si mesmo é, talvez, o fato mais importante para garantir nossa sobrevivência em um mundo complexo e cada vez mais difícil de enfrentar. Mesmo assim, e curiosamente, grande parte da aprendizagem social se orienta a sancionar ou subestimar o valor do amor-próprio, talvez para evitar que se caia nas garras da arrogância. Se você decidir dar um beijo em si mesmo, é provável que as pessoas a seu redor (inclusive o psicólogo de plantão) avaliem sua conduta como ridícula, narcisista ou pedante. É mal visto que nos parabenizemos ou que fiquemos muito alegres por ser como somos (uma pessoa muito feliz consigo mesma e com o mundo pode facilmente ser diagnosticada como hipomaníaca por algumas classificações psiquiátricas reconhecidas). Quando damos muita atenção a nós mesmos durante muito tempo, quando nos mimamos ou nos elogiamos, chegam as advertências: “Cuidado com o excesso de autoestima!” ou “Cuidado com o orgulho!”. E, em parte, é compreensível, vendo os estragos que um ego inflado e superdimensionado pode causar. Porém, uma coisa é ser ególatra (aquele que endeusa a si mesmo), egoísta (avarento e incapaz de amar ao próximo) ou egocêntrico (incapaz de reconhecer pontos de vista diferentes); outra muito diferente é ser capaz de aceitar a si mesmo de maneira honesta e genuína sem fazer alarde ou campanha publicitária. A humildade é ter consciência da própria insuficiência, mas de jeito nenhum implica ignorar o valor pessoal.

O lema “Ame-se, mas não em excesso”, ou seja, de maneira desproporcional ou irracional (para não ser subjugado e capturado pela própria imagem), é um bom conselho, visto que nos alerta sobre o lado obscuro da autoestima. Porém, é melhor não exagerar e lembrar que, em determinadas situações, quando nosso amor-próprio é censurado ou atacado, amar a nós mesmos sem tanto recato nem medos irracionais pode nos salvar e nos possibilitar andar com a cabeça erguida.

A política de esconder e/ou minimizar o autorreconhecimento e de disfarçar a força que possuímos causa mais danos que benefícios. A sugestão de não amar a si mesmo “mais que o necessário” pode se transformar em um amor-próprio

doentio e fraco. É verdade que não é preciso gritar a plenos pulmões como somos maravilhosos nem publicar isso na primeira página dos jornais, mas reprimir, negar ou contradizer tal fato acaba nos prejudicando emocionalmente. Ao tentar deixar de fora o egoísmo selvagem, às vezes não permitimos que o amor-próprio entre; para evitar o pedantismo insuportável do sabichão, alguns caem na vergonha de ser o que são; para não desperdiçar, somos mesquinhos. Quando me sinto mal por exercer meus direitos pessoais, ou quando simplesmente os ignoro ou penso que não os mereço, talvez me falte respeito próprio.

À medida que vamos crescendo, uma curiosa forma de insensibilidade em relação a nós mesmos vai adquirindo forma e deixa para trás aquela gloriosa época da infância, quando o mundo parecia girar à nossa volta e pulávamos felizes de brincadeira em brincadeira. Naqueles momentos, tudo era satisfatório e fantasioso. O eu parecia se bastar, gratificando a si mesmo e construindo universos infinitos sob medida para ele (está claro que a tendência natural de uma criança não é a autopunição, e sim divertir-se o máximo que puder e, de quebra, sobreviver). Mas as coisas boas não duram para sempre, e ao crescer deixamos de lado esse delicioso mundo “egoico” (visto que nenhuma sociedade sobreviveria com tanto egocentrismo) e nos voltamos mais para fora que para dentro, “descentramo-nos”, por assim dizer, e aceitamos na marra que amar o próximo é mais importante, valioso e louvável que amar a si mesmo.

As conclusões psicológicas atuais sobre o tema da autoestima são um alerta que vale a pena considerar: não educamos nossos filhos para que amem a si mesmos, pelo menos não de maneira sistemática e organizada como em outras aprendizagens. Desde pequenos, ensinam-nos condutas de cuidado pessoal em relação a nosso corpo: escovar os dentes, tomar banho, manter as unhas limpas, comer, controlar os esfíncteres, nos vestir e coisas desse tipo. Mas e o *autocuidado psicológico* e a higiene *mental*? Prestamos atenção suficiente a isso? Colocamos isso em prática? Ressaltamos a importância do amor-próprio?

OS QUATRO PILARES DA AUTOESTIMA

A imagem que você tem de si mesmo não é herdada ou geneticamente determinada, é *aprendida*. O cérebro humano conta com um sistema de processamento de informação que permite armazenar um número praticamente

infinito de dados. Essa informação, que recolhemos da experiência social ao longo da vida, é guardada na memória de longo prazo em forma de crenças e teorias. Assim, temos modelos internos de objetos, significados de palavras, situações, tipos de pessoas, atividades sociais e muito mais. Esse conhecimento do mundo, equivocado ou não, nos permite prever, antecipar e nos preparar para enfrentar o que venha a acontecer. O futuro está no passado armazenado.

A principal fonte para criar a visão do mundo que você assume e pela qual se guia surge do contato com pessoas (amigos, pais, professores) de seu universo material e social imediato. E as relações que estabelece com o mundo circundante desenvolvem em você uma ideia de como acredita ser. Os fracassos e sucessos, os medos e inseguranças, as sensações físicas, os prazeres e desgostos, a maneira de enfrentar os problemas, o que lhe dizem e o que não lhe dizem, os castigos e os prêmios, o amor e a rejeição percebidos, tudo conflui e se organiza em uma imagem interna sobre sua própria pessoa: seu *eu* ou seu *autoesquema*. Você pode pensar que é lindo, eficiente, interessante, inteligente e bom, ou o contrário (feio, ineficiente, chato, tolo e mau). Cada um desses qualificativos é o resultado de uma história prévia, na qual você foi gestando uma “teoria” sobre si mesmo que, no futuro, dirigirá seu comportamento. Se você acredita que é um perdedor, não vai tentar ganhar. Vai dizer a si mesmo: “Para que tentar? Eu não consigo ganhar” ou “Isso não é para mim” ou “Não valho nada”.

Nós, humanos, temos uma tendência conservadora de confirmar, mais que negar, as crenças que mantemos armazenadas em nosso cérebro durante anos. Somos resistentes à mudança por natureza, e essa economia do pensamento nos torna obstinados e pouco permeáveis aos estímulos novos. Uma vez estabelecidas as crenças, é difícil mudá-las, mas não impossível. Desse modo, quando você configura um autoesquema negativo sobre si mesmo, ele o acompanhará durante o resto de sua vida se não se esforçar para modificá-lo. Além disso, de maneira não consciente, você fará muitas coisas para testar esse esquema, mesmo que seja prejudicial para você (os humanos são absurdos mesmo). Por exemplo, se você se deixar levar pelo autoesquema “Sou um inútil”, sem perceber, o medo de errar o fará cometer uma infinidade de erros, e você confirmará a previsão mental subjacente. A crença de que você é feio, ou feia, o levará a pôr o pé no freio e evitar relações interpessoais, e a conquista afetiva/sexual se transformará em algo inatingível (ninguém vai reparar em você se não se arriscar). Um autoesquema de fracasso o fará não se atrever a enfrentar

desafios e testar sua capacidade e, por isso, acabará acreditando que o sucesso o evita. Não existe nenhum segredo misterioso nem quântico nisso: em psicologia cognitiva, isso é conhecido como *profecia autorrealizável*, e, em psicologia social, como *efeito Pigmeleão*. Existe uma coerência negativa: mesmo sabendo que aquilo não é bom, você tentará agir de maneira compatível com as crenças que tem de si mesmo. A mudança ocorrerá quando a realidade se impuser sobre suas crenças e você não mais puder distorcer a informação e enganar a si mesmo.

Uma boa autoestima (amar a si mesmo com contundência) tem inúmeras vantagens. Só para citar algumas, ela lhe permitirá:

- *Aumentar as emoções positivas.* Você se afastará da ansiedade, da tristeza e da depressão e se aproximará da alegria e da vontade de viver bem e melhor.
- *Atingir níveis de maior eficiência nas tarefas que empreende.* Você não se dará por vencido com facilidade, vai perseverar nas metas e se sentir competente e capaz.
- *Relacionar-se melhor com as pessoas.* Tirará de suas costas o desagradável medo do ridículo e a necessidade de aprovação, porque você será o principal juiz de sua conduta. Não que os outros não interessem, mas você não dependerá dos aplausos e dos reforços externos e lidará com as críticas de maneira mais objetiva.
- *Amar seu parceiro e gostar de seus amigos mais tranquilamente.* Você dependerá menos deles e estabelecerá um vínculo mais equilibrado e inteligente, sem o terrível medo de perder os outros.
- *Ser uma pessoa mais independente e autônoma.* Você se sentirá mais livre e seguro para tomar decisões e dirigir sua vida.

A seguir, aponto os quatro pilares que, a meu ver, são os mais importantes para configurar a autoestima geral. Embora na prática eles estejam mesclados, tentarei separá-los conceitualmente apenas por fins didáticos, para poder analisá-los melhor:

- *autoconceito* (o que você pensa de si mesmo);
- *autoimagem* (que opinião tem de sua aparência);
- *autorreforço* (em que medida você se premia e se gratifica);
- *autoeficácia* (quanta confiança você tem em si mesmo).

Se estiverem bem estruturados, serão os quatro suportes de um ego sólido e saudável; se funcionarem mal, serão como os quatro cavaleiros do Apocalipse.

Se falhar em algum deles, isso será suficiente para que sua autoestima se mostre manca e instável. E se um único cavaleiro desembestar, os três restantes o seguirão como uma pequena manada fora de controle.

Um amor-próprio saudável e bem constituído partirá de um princípio fundamental: “Eu mereço tudo aquilo que me faça crescer como pessoa e ser feliz”. M-e-r-e-ç-o: assim, saboreado letra a letra. Não importa o que pense: você não merece sofrer, de modo que, enquanto puder evitar o sofrimento inútil e desnecessário, estará respeitando a si mesmo. Não existe felicidade completa sem respeito próprio, sem se manter fiel a seu próprio ser e ao potencial que tem dentro de si.

Nos capítulos seguintes, veremos em detalhes cada um dos quatro componentes da autoestima e como melhorá-los ou mantê-los fortalecidos.

Rumo a um bom autoconceito

Tenha coragem de errar.

Hegel

A maioria de nós anda com um garrote invisível e especialmente doloroso com o qual nos flagelamos cada vez que erramos o rumo ou não atingimos as metas pessoais que nos propomos. Aqueles que não amam a si mesmos aprenderam a se culpar por quase tudo o que fazem de errado e a duvidar do próprio esforço quando fazem as coisas direito, como se tivessem os fios trocados. Quando fracassam, dizem: “Dependia de mim” e, quando obtêm sucesso em alguma questão, afirmam: “Foi pura sorte”. Existe uma subcultura da autossabotagem que exerce suas influências negativas e nos leva a nos responsabilizar mais pelo ruim que pelo bom. Não se deve ser tão duro consigo mesmo.

O autoconceito se refere ao *que você pensa de si*, ao conceito que tem de sua pessoa, assim como poderia ter de alguém mais, e, como é lógico, essa concepção se refletirá na maneira como trata a si mesmo: o que fala consigo, o que exige de si e como. Você pode se estimular e se mimar, ou se insultar e não ver nada de bom em seu comportamento; ou também pode estabelecer metas inalcançáveis e se frustrar depois por não as alcançar, como muita gente faz, embora pareça a coisa mais irracional do mundo. Somos vítimas de nossas próprias decisões: cada um escolhe amar-se ou não, mas nem sempre temos consciência do dano que nos causamos. Além de sobreviver ao meio e à luta diária, também é preciso aprender a sobreviver a si mesmo: o inimigo nem sempre está do lado de fora.

A AUTOCRÍTICA RUIM

A autocrítica é conveniente e produtiva quando feita com cuidado e com o objetivo de aprender e crescer. Em curto prazo, pode servir para gerar novas condutas e corrigir os erros, mas, se utilizada indiscriminada e cruelmente, gera

estresse e afeta de maneira negativa o autoconceito. Se a usar de maneira inadequada, você acabará pensando mal de si mesmo, independentemente do que fizer. Conheci gente que “não vai com a própria cara”, não se aceita e se rejeita de maneira visceral (“gostaria de ser mais alto, mais bonito, mais inteligente, mais sensual, mais eficiente...”). A lista pode ser interminável). Essas pessoas se comparam permanentemente com aqueles que são melhores ou que as superam em algum sentido. Você as ouvirá dizer com frequência: “Não me aguento!” ou “Sou um desastre!”. A expressão: “Antes só do que mal acompanhado” é substituída por: “Antes mal acompanhado do que só”. Quando sugeri a uma garota que observasse a si mesma para se conhecer melhor, ela teve um ataque de pânico: “Sozinha comigo mesma? Mas eu não me aguento nem um minuto! Sou a pessoa mais chata e desinteressante do planeta!”. A sugestão de se aproximar da solidão lhe causava verdadeiro terror porque não queria saber de ficar cara a cara com seu próprio ser.

O mau hábito de ficar fazendo constantes análises internas, duras e inflexíveis, aumenta a insatisfação consigo e as sensações de insegurança. Ninguém aprende com métodos baseados no castigo. Lembro que, quando era criança, eu frequentava um colégio cujo sistema pedagógico se baseava em métodos de ensino extremamente punitivos. Tratavam-nos como malfeitores em potencial que tinham de ser encaminhados e “educados a qualquer preço”. Quando um aluno não sabia a matéria ou não havia feito o dever, era colocado em um canto da sala olhando para a parede com um chapéu com orelhas de burro na cabeça (não estou exagerando). A crueldade era exponencial: não só o aluno era exibido diante de seus colegas como o maior dos incapazes, como também era literalmente exilado do resto. Lembro que, em mais de uma ocasião, passei horas olhando para a parede contando formigas. Se alguém falava na aula ou fazia alguma coisa fora do regulamento, a “pedagogia corretiva” do professor era aplicar reguadas na palma das mãos (insisto: tudo era feito na frente dos demais alunos, como uma forma de punição pública). Os golpes eram dolorosos e, embora não se tratasse de chicotadas, eram bem parecidos. Desnecessário dizer que esses procedimentos humilhantes eram permitidos pelos respectivos diretores dos colégios e pelo Ministério da Educação daquela época.

Lembro-me de um paciente que se castigava o tempo todo. Insultava-se umas cinquenta vezes por dia em voz baixa, proibia-se a maioria dos prazeres, como se fosse um faquir, e se impunha tantas regras e requisitos para viver que lhe era impossível se sentir bem. Estava tão limitado e confuso que já não sabia

quem era realmente. Dizia que se sentia como uma cópia de si mesmo. E não é um exagero: muitas pessoas, quando se perdem nos “deveria” e nas obrigações autoimpostas, não se lembram mais de como eram na realidade. As máscaras psicológicas não somente nos esgotam, também nos despersonalizam. O homem, que tinha apenas 35 anos, era incapaz de tomar decisões por conta própria e pedia licença até para respirar. Meu paciente havia crescido com a ideia de que, se não seguisse estritamente as pautas com que o haviam educado, deixaria de ser uma boa pessoa. Era muito peso para qualquer um, e, por isso, cabe fazermos a pergunta: o que ele fez para sobreviver a tamanha asfixia normativa? Para sobreviver à repressão autoimposta, desenvolveu três métodos: autocontrole excessivo, auto-observação obsessiva e autocritica implacável. Três armas mortais. Castigar-se o fazia sentir-se bom, correto e “salvo”.

Quando pediu ajuda profissional e fez sua própria revolução “psicológica/moral”, chegou à saudável conclusão de que não merecia se maltratar. Começou a se permitir alguns deslizes “menores”, como tomar um sorvete triplo com chocolate e chantili sem pensar na gula, vestir-se bem sem se sentir vaidoso ou culpado, ou olhar uma garota na rua sem se sentir um libertino.

O castigo sistemático, em qualquer forma, só o ensinará a fugir dos predadores e opressores de plantão; fugir e nada mais. Você não resolverá o problema mais profundo, não o enfrentará. Mas, quando falamos de autopunição, o problema está no fato de o carrasco ser você mesmo, e então o carregará nas costas como um infortúnio: defender-se será como fugir de sua própria sombra. Um grande número de pessoas possui um sistema de autoavaliação que as faz sofrer dia e noite, momento a momento, e, inexplicavelmente, sentem-se orgulhosas do martírio que propiciam a si mesmas.

A AUTORROTULAÇÃO: “SOU” OU “COMPORTEI-ME COMO”?

Uma variação da autocritica prejudicial é a *autorrotulação negativa*. Colocar em si mesmo rótulos que não falam bem de você ou deixar (e aceitar) que os outros o façam para se encaixar em alguma categoria prejudicial para você. As classificações sociais (estereótipos) tendem a se referir aos outros em termos globais e não específicos, sem considerar as exceções ou os atenuantes. O mesmo acontece quando você se rotula negativamente: confunde a parte com o

todo. Em vez de dizer: “Eu *me comportei como* um imbecil”, dirá: “*Sou* um imbecil”. Dirá “*Sou* um inútil”, em vez de dizer: “*Eu me enganei* nisso ou naquilo”. Não é a mesma coisa afirmar “*Não estou comendo* corretamente” e “*Sou* um porco”. O ataque sem contemplações e categórico ao próprio “eu”, ao que você é, cria desajustes e alterações de todo tipo. Ao contrário, a *autocrítica construtiva* é pontual e nunca toca o fundo do ser como totalidade. Se você dissesse à pessoa que ama: “Você errou, é um idiota!”, como acredita que ela se sentiria? Como ela reagiria? Você lhe faria mal, não é? Pois, da mesma forma, atacar sua avaliação pessoal, agredir seu valor o afeta psicologicamente muito mais do que você pensa.

A AUTOEXIGÊNCIA SEM PIEDADE

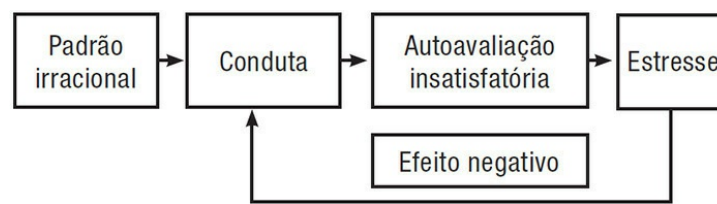
Outras pessoas revelam a tendência a utilizar padrões internos inalcançáveis para avaliar a si mesmas. Ou seja, metas e critérios desproporcionais sobre para onde deve se dirigir o comportamento. Quando a autoexigência é racional e bem calculada, ajuda a progredir psicologicamente, mas, quando não está bem calibrada, pode afetar seriamente a saúde mental. Os dois extremos são ruins. Ninguém nega que, às vezes, precisamos de uma autoexigência moderada ou elevada para sermos competentes em nossa profissão (o responsável por manipular material radioativo em uma usina nuclear só pode atuar sob uma alta exigência de responsabilidade, assim como um cirurgião na hora de operar um paciente); porém, o desajuste ocorre quando esses níveis de exigência se tornam impossíveis de atingir.

A ideia de que *devo* me destacar em quase tudo o que faço, que *devo* ser o melhor a todo custo e que *não devo* errar reúne imperativos que se transformam em um verdadeiro martírio. Se você situar a felicidade ou a autorrealização exclusivamente na obtenção de resultados, vai logo descobrir o paradoxo de que para se “sentir bem” deverá se “sentir mal”. O bem-estar dependerá de tantas coisas alheias à sua pessoa que lhe será impossível cuidar de suas conquistas pessoais. O poeta Runbeck disse certa vez: “A felicidade não é uma estação aonde chegamos, e sim uma maneira de viajar”. Esta é a saúde mental: viajar bem. Aqueles que ficam obcecados com o sucesso e o transformam em um valor, e ainda utilizam esquemas rígidos de execução, viajam mal, embora queiram aparentar o contrário. Talvez a felicidade não consista em ser o melhor

vendedor, a melhor mãe, o melhor filho ou se destacar em qualquer coisa e, sim, simplesmente, em *tentar* fazer isso de maneira honesta e tranquila, tendo prazer no processo. Desfrutar da paisagem enquanto você vai aonde quer ir. Você nunca fez uma viagem com alguém que pergunta constantemente quanto falta para chegar, enquanto ignora as coisas que passam por ele?

A concentração no processo é determinante para obter um bom resultado. Essa aparente contradição (de não se preocupar com o resultado para alcançá-lo) fica bem exemplificada no ensinamento zen sobre o arco e a flecha. Se o arqueiro se concentrar em seus movimentos, na respiração, no equilíbrio, sem se preocupar em acertar, acertará o alvo simplesmente mirando. Mas se a ideia de acertar o alvo e obter a máxima pontuação se transformar em uma questão determinante (obsessiva), a ansiedade bloqueará a fluidez de suas ações, e ele fracassará. Se você tiver critérios rígidos para se avaliar, sempre terá a sensação de insuficiência, de não acertar o alvo. Seu organismo começará a liberar mais adrenalina que o normal, e a tensão mental e física interferirá no bom rendimento para atingir as metas propostas: você entrará no círculo vicioso dos que aspiram cada dia a mais e têm cada dia menos.

Essa sequência autodestrutiva pode ser mais bem visualizada no esquema abaixo:



Por causa das metas impossíveis, sua conduta nunca chegará ao nível desejado apesar de seus esforços e, ao se sentir incapaz, sua autoavaliação será cada vez mais negativa e alimentará o estresse, o que o afastará cada vez mais de seus objetivos. Pode haver maior desatino que esse?

As pessoas que ficam presas nessa armadilha se deprimem, perdem o controle sobre a própria conduta e, inevitavelmente, erram. Justamente o que queriam evitar! A premissa é a seguinte: *quanto mais fizer do ato de “ganhar” um valor, de maneira paradoxal estará mais destinado a perder.*

TUDO OU NADA

Os indivíduos muito exigentes consigo mesmos utilizam um estilo dicotômico na maneira de processar a informação. Para eles, a vida é em preto e branco, sem considerar os matizes: “Tenho sucesso ou sou um fracassado”, “Sou capaz ou incapaz”, “Sou inteligente ou tolo”. Essa maneira de pensar é errada, porque não existe nada absoluto nem rigorosamente extremo. Se olharmos o mundo dessa forma, deixaremos de perceber os tons de cinza e os pontos médios. Quando você aplica esse estilo binário à vida, seu vocabulário se reduz a palavras como: *nunca*, *sempre*, *tudo* e *nada*. Você vai se chocar com uma realidade muito diferente da que imagina.

A incapacidade de considerar caminhos intermediários e o medo de perder ou de não atingir seus objetivos o fará ignorar as aproximações às metas pessoais. Para as pessoas que se movem pelo “tudo ou nada”, as aproximações não são vistas nem sentidas, ou simplesmente passam despercebidas. “Estou ou não estou na meta”, dirão. Verão a árvore, mas não o bosque.

MUDAR E REVER

Mudar não é uma tarefa fácil. Não só porque implica esforço pessoal, mas pelos custos sociais. Quando alguém, corajosamente, toma a difícil decisão de “viajar bem” e sair dos padrões preestabelecidos, a pressão social é inexorável, sobretudo quando as metas do indivíduo não coincidem com os valores do grupo de referência. Por exemplo, em determinadas subculturas, os objetivos vocacionais que se distanciam da produção econômica são vistos como sinônimos de vagabundagem ou idealismo ingênuo. Uma mulher me dizia em uma consulta: “Quero que avalie meu filho. Há alguma coisa errada com ele, pois quer estudar música em vez de engenharia!”.

Quando trocamos a rota convencional por uma mais atrevida e tentamos caminhos novos, as pessoas rígidas e apegadas às normas nos taxam de imaturos ou “instáveis”, como se “não mudar de rumo” fosse sinônimo de inteligência. Uma rápida olhada nas pessoas que tiveram um papel importante na história da humanidade mostra que a existência de certa “instabilidade” e insatisfação com o entorno são condições imprescindíveis para viver intensamente. Tanto a conformidade radical quanto o aprumo absoluto são baluartes que não movem o mundo. Não tema rever, trocar ou modificar suas metas se forem fonte de sofrimento. De que outro modo você poderia se aproximar da felicidade?

O importante, então, não é somente ter níveis adequados de autoexigência (não daninhos), mas também ser capaz de rever e modificar os critérios que o asfixiam e o impedem de ser como gostaria de ser. Para isso, você não pode ser muito “estável” ou muito “estruturado”, precisa de uma pitada de “insensatez” ou de “loucura motivacional”, no bom sentido, é claro. As pessoas muito autocríticas e rígidas consigo mesmas sofrem muito porque o mundo não se adapta às suas expectativas. Impõem tantas condições e requisitos para transitar pela vida que a cada passo batem nas paredes de uma normatização irracional e nos “deveria”. Outros, porém, percorrem uma verdadeira estrada confortável e tranquila: *ser flexível e rever a si mesmo é, sem sombra de dúvidas, uma virtude dos indivíduos emocional e racionalmente inteligentes.*

Aqueles que não se aceitam mostram uma curiosa inversão nas regras que determinam a sobrevivência emocional: são muito “duros” consigo mesmos na hora de criticar seu rendimento e muito “moles” quando avaliam os demais. Ao contrário, segundo os dados disponíveis, os sujeitos que mostram uma boa autoestima procuram manter um equilíbrio justo na hora da autoavaliação: não se destroem nem destroem os outros. De jeito nenhum estou defendendo o autoengano, simplesmente penso que, às vezes, é muito útil para a saúde mental “fazer vista grossa” diante de erros ou defeitos pessoais pequenos e insignificantes. O eu tem de ser mimado. O contrassenso é evidente: as pessoas muito rígidas consigo mesmas vestem uma camisa de força para não perder a cabeça, e o resultado costuma ser o desajuste psicológico.

SALVANDO O AUTOCONCEITO

A seguir, apresentamos um guia que pode servir para proteger seu autoconceito da autopunição, da autocrítica e da autoexigência indiscriminada:

1. Procure ser mais flexível consigo mesmo e com os outros

Tente não utilizar um critério dicotômico extremista para avaliar a realidade ou a si mesmo. Não pense em termos absolutos, porque não existe nada totalmente bom ou totalmente ruim. É melhor tolerar que as coisas saiam às vezes dos trilhos e não enlouquecer por isso. Pode doer, mas o mundo não gira a seu redor, nem todos os seus desejos são ordens para o universo (o cosmo não é tão submisso). Aprenda a suportar as diferenças e a entender sua rigidez como

um defeito, não como uma virtude: ter a última palavra ou impor seu ponto de vista não deixa de ser uma bravata. As coisas rígidas são menos maleáveis, não suportam com facilidade a variabilidade do mundo que as contém e se quebram. Se você for normativo, perfeccionista e intolerante, não saberá o que fazer com a vida, porque ela não é assim. O resultado será que a maioria dos acontecimentos cotidianos lhe causará estresse, visto que não são como você gostaria que fossem. Esse tipo de estresse tem um nome: “Baixa tolerância à frustração”.

Faça um esforço e concentre-se durante uma ou duas semanas nos matizes. Não se apresse em categorizar de maneira definitiva. Dê um tempo e pense se realmente o que você diz é verdade. Reveja sua maneira de apontar para si e para os outros; não seja drástico. Procure a seu redor pessoas que você já catalogou e questione o rótulo que pôs nelas; procure evidências contra, descubra os pontos médios e, quando avaliar, evite utilizar as palavras “sempre”, “nunca”, “tudo” ou “nada”. Como dizia um reconhecido psicólogo, não é a mesma coisa dizer “Uma vez roubou” e “É um ladrão”. As pessoas não apenas “são”, também “se comportam como”. Já é hora de acabar com sua rigidez, porque a intransigência gera ódio e mal-estar.

Estes indicadores podem servir de resumo:

- a) *Procure não ser perfeccionista.* Desorganize um pouco seus horários, seus ritos, seus trajetos, seu jeito de arrumar as coisas, como uma brincadeira, para ver o que acontece. Conviva com a desordem por uma semana e perca o medo dela. Você vai descobrir que tudo continua mais ou menos igual e que todo aquele ímpeto controlador era uma perda de tempo.
- b) *Não rotule a si nem aos outros.* Tente ser benevolente, sobretudo consigo mesmo. Fale só em termos de condutas quando se referir a alguém ou a seu eu.
- c) *Concentre-se nos matizes.* Pense mais nas alternativas e nas exceções à regra. A vida é composta de mais tonalidades além do preto e do branco.
- d) *Ouçã as pessoas que pensam diferente de você.* Isso não implica que deva necessariamente mudar de opinião; apenas ouçã. Deixe a informação entrar e então decida.

Lembre-se: se for inflexível e rígido com o mundo e com as pessoas, acabará sendo consigo mesmo. Não perdoará nenhum erro que cometer. Será seu próprio carrasco.

2. Reveja suas metas e as possibilidades reais de atingi-las

Por favor, não imponha metas inatingíveis a si mesmo! Exija de si conforme com suas possibilidades e capacidades reais. Se perceber que está tentando subir um monte Everest e se angustiando, haverá duas opções racionais: mudar de montanha ou aproveitar o passeio. Quando definir alguma meta, também deverá definir os degraus, ou submetas. Tente aproveitar, saborear cada degrau, como se cada um fosse um grande objetivo em si mesmo, independentemente da meta final. Não espere chegar ao fim para descansar e usufruir do caminho ou da luta. Encontre estações intermediárias e perca-se nelas um pouco; nos meandros e caminhos que não levam a Roma. Anote suas metas, reveja-as, questione-as e descarte aquelas que não forem vitais nem saiam de dentro de você. A vida é muito curta para ser desperdiçada em um devir incerto ou marcado por ideais que não nascem da alma ou que são impostos de fora e alheios a seu ser.

Lembre-se: se suas metas forem *inatingíveis*, você viverá frustrado e amargurado. Ninguém o suportará, nem você mesmo.

3. Não veja em você só o ruim

Se você só se concentrar em seus erros, será incapaz de ver suas conquistas. Se só vir o que lhe falta, não aproveitará o momento, o aqui e agora.

Tagore dizia: “Se à noite chorar pelo sol, não verá as estrelas”. Às vezes, o coração sabe mais ou capta mais informação que nossa sisuda razão. Não preste tanta atenção a suas falhas, tente também dirigir sua atenção a suas condutas adequadas, as que são produtivas, mesmo que não sejam perfeitas. O método que proponho é redirigir sua atenção de uma maneira mais benevolente e equilibrada: quando se encontrar focando de modo negativo e exagerado suas “más condutas ou pensamentos”, pare! Dê um tempo e procure inclinar a balança para o outro lado. Não se deleite no sofrimento.

4. Não pense mal de si mesmo

Seja mais benevolente com suas ações. Felizmente, você não é perfeito nem é tão horrível, mesmo que se empenhe em ser. Não se insulte nem perca o respeito por si próprio. Anote suas autoavaliações negativas, detecte quais são justas, moderadas, objetivas e quais não são. Se descobrir que o vocabulário que empregou para si mesmo é ofensivo, mude-o e procure qualificativos mais

construtivos e respeitosos sobre si.

Reduza suas autoverbalizações (pensamentos sobre você) àquelas que realmente valham a pena e exerça o direito de cometer erros. Nós, seres humanos, assim como os animais, aprendemos por tentativa e erro, embora algumas pessoas acreditem que a aprendizagem humana deva ser por tentativa e sucesso (isso é equivocado e possivelmente fruto de uma mente narcisista). O custo de crescer como ser humano é errar e “pisar na bola”: lei universal e inevitável. É impossível não errar de vez em quando, e, por isso, você não tem escolha além de aceitar isso humildemente e sem espernear. O que precisa entender é que os erros não o tornam melhor nem pior, simplesmente o calejam, mostram-lhe novas opções e o aproximam de uma verdade que nem sempre é agradável: só o fazem lembrar que você é humano. Quando falarmos da autoeficácia, tornaremos a abordar o medo de errar. Por enquanto, você só deve assimilar um princípio básico da saúde mental: se errar, não se castigue.

5. Ame-se a durante o maior tempo possível

Seria o ideal. Um amor-próprio estável é preferível a um oscilante e que dependa de fatores externos (autoestima estável e regulada por si mesmo). A premissa “Se não dá certo, eu me odeio, e se dá certo, me amo” é injusta. Você faria o mesmo com um filho ou uma filha? Não faria, não é? Você os amaria apesar e acima de tudo. Você os educaria, claro, mas o afeto por eles não mudaria em função de seus resultados, não se modificaria um pingo. Se o amor que sente por si mesmo varia muito ou depende de suas façanhas e grandes conquistas, talvez você não se ame tanto. Vale a pena esclarecer que, embora uma autoestima bem constituída se mantenha no tempo e tenda a ser constante, não significa que às vezes você não vá sentir uma escalada de “miniódios” passageiros por si mesmo, pelo que fez ou deixou de fazer, e pode até chegar a não se suportar durante algum tempo.

Vai resmungar, brigar e discutir de si para si, mas seu valor pessoal, se realmente amar a si mesmo (seu amor-próprio), nunca será posto em questão. Você se perdoará, e o romance ressurgirá com ares renovados. Porém, quando as oscilações entre o amor por si mesmo e o ódio pessoal são reiteradas, é preciso pedir ajuda profissional.

6. Procure aproximar seu “eu ideal” de seu “eu real”

As metas impossíveis, extremamente rígidas, aumentam a distância entre seu *eu ideal* (o que gostaria de fazer ou ser) e seu *eu real* (o que realmente faz ou é). Quanto maior for a distância entre ambos, menor será a probabilidade de atingir seu objetivo; sentirá mais frustração e mais sensação de insegurança. Não vai gostar de si mesmo, não aceitará quem é na verdade; aceitará o outro eu, o imaginário, um que não existe. Se tiver idealizado muito o que *gostaria* de ser, o que você *é* lhe causará irritação, e, de acordo com minha experiência como terapeuta, o único material de trabalho útil com o que você conta para sua melhora é assumir quem você é, sem anestesia nem autoenganos. Talvez não goste de muitas coisas em si mesmo, mas o que interessa é sua matéria-prima, a qual muitas vezes escapa, e você não consegue ver por estar olhando para o eu sonhado nas nuvens.

7. Aprenda a perder

A autoexigência exagerada é medida em função das possibilidades de cada um; é simples assim. Se não tiver as habilidades ou os recursos necessários para atingir seus fins, a aspiração mais simples se transformará em uma tortura. Nesses casos, a reavaliação objetiva e franca de suas aspirações em relação a suas capacidades é a solução: *é preciso aprender a perder*. Existe uma resignação saudável quando os fatos investem contra você e consegue vê-los objetivamente: persistir de maneira obstinada em uma meta costuma se tornar um problema. Às vezes, é preciso despertar dos sonhos, porque não se tornarão realidade, e isso não o torna melhor nem pior, só mais realista. Depor as armas e entender que a batalha já não é sua o deixará mais livre e feliz; um combatente da vida mais eficaz.

Vamos recapitular e esclarecer: a autocrítica moderada, a auto-observação objetiva, a autoavaliação construtiva e as metas racionais e razoáveis ajudam no desenvolvimento do potencial humano. Não estou censurando a autocrítica e a autoexigência em si e em todas as circunstâncias. O que defendo é que, para fugir de um extremo psicologicamente pernicioso (a pobreza de espírito, a preguiça, o fracasso, o sentir-se “inferior” e não ter expectativas de crescimento), às vezes levamos o pêndulo para outro extremo, igualmente daninho e nocivo. Você é uma máquina especial dentro do universo conhecido; não se maltrate nem se insulte. Para ter sucesso, não precisa de autopunição.

Rumo a uma boa autoimagem

Um dos truques da vida consiste,
mais que em ter boas cartas,
em jogar bem com as que se tem.

Josh Billings

Em quase todas as épocas e culturas, a beleza física foi admirada como um dom especial, e a feiura, vista como uma maldição da natureza ou dos deuses. Devemos reconhecer que muita gente é especialmente cruel com aquelas pessoas que fogem dos padrões tradicionais do que é considerado belo, ao ponto extremo de rejeitá-las. Basta observar a maneira como algumas crianças debocham dos colegas que têm sobrepeso ou são extremamente magros, dos que são baixinhos ou muito altos, e dos que possuem algum traço desproporcional. Até as pessoas que, infelizmente, sofrem malformações ou deformidades físicas costumam ser vítimas desse deboche ou ataque à aparência. Seja como for, o aspecto adotado pela estrutura molecular de nosso corpo é fonte de atração ou repulsa (as convenções sociais não perdoam). A premissa é claramente excludente: “Estes são os parâmetros estabelecidos e, quem não os cumprir, ficará de fora do clube dos afortunados”.

A questão que deve nos preocupar é que o juízo estético que a cultura outorga à aparência física tem enormes consequências para nosso futuro. Como sustenta um número considerável de pesquisas, o sucesso em diversas áreas de desempenho é afetado por nosso grau de atração física. Embora seja injusto, as estatísticas mostram que as pessoas bonitas são avaliadas com mais benevolência. Mesmo assim, não existe um critério universal de beleza. O padrão ideal daquilo que é bonito se aprende por meio das experiências pessoais e sociais no entorno imediato e pelas ideias que nos inculcam as convenções sociais e os meios de comunicação.

O PESO DA COMPARAÇÃO

Como já disse antes, o grupo de referência mais próximo e as relações que estabelecemos com as pessoas são determinantes para criar a ideia que temos sobre nosso corpo e as avaliações que fazemos dele (autoimagem). A história do patinho feio não é ficção. Conheci uma infinidade de famílias que consideram a beleza física um valor, e, se alguma das crianças que fazem parte de seu grupo não reúne as características do que se considera “belo”, simplesmente as famílias não conseguem se vincular afetivamente a ela. Não podem mandá-la embora (sangue é sangue), mas não é integrada com a mesma intensidade ao núcleo emocional/familiar como as mais bonitas. Esse “afastamento estético” é sutil e está cheio de consolações compensatórias, como dizer, por exemplo, “Ela não é tão bonita, mas tem outras coisas boas”.

Enquanto isso, as crianças observam, processam e absorvem as diferenças no tratamento e os sinais de admiração implícitos que surgem das comparações mal dissimuladas. Como se não bastasse, as famílias “pró-beleza” não só criam na criança a *necessidade* de ser linda, como também põem a imagem corporal em lugares preponderantes. Em minha experiência profissional, vi pessoas que não aceitavam a si mesmas por se considerarem feias ou desagradáveis sem o serem de fato, visto que não atingiam o ideal estético esperado por seu grupo de referência (pais, amigos ou grupo social).

Uma de minhas pacientes mantinha a firme convicção de que não era atraente, quando, na realidade, era uma mulher bonita, além de interessante. Apesar das tentativas de persuasão do grupo de terapia, sua convicção era inquebrantável: “Doutor”, dizia ela, “eu agradeço sinceramente seus esforços e entendo que jamais me diria que sou feia porque me deprimiria mais...” Para que ela pudesse colocar à prova sua crença irracional e a consequente distorção sobre sua aparência física, foi traçado um experimento típico de medição de atitudes. A paciente se sentou na lanchonete de uma movimentada universidade perto de duas mulheres atraentes escolhidas por ela que serviam de fatores de comparação. Pediu-se a um grupo de cem estudantes, homens e mulheres, que avaliassem, em uma escala de um a dez, o grau de beleza e sensualidade tanto da paciente quanto das outras duas mulheres que ela havia selecionado. Uma vez processados os dados, constatou-se que cerca de 90% dos observadores haviam opinado que minha paciente era uma pessoa bonita, sensual, atraente e desejável.

Ao saber dos resultados, a paciente se mostrou surpresa. Pensou um pouco e disse: “É incrível... Não sei o que dizer... Jamais pensei que as pessoas tivessem tanto mau gosto!”. A convicção de sua imperfeição a absorvia a ponto de

ignorar e distorcer qualquer informação que lhe mostrasse que estava enganada.

A LUPA PESSOAL

Por alguma estranha razão, os apelidos sempre acertam onde mais dói. Os defeitos físicos parecem ter a propriedade de ser detectados imediatamente pelos outros, mesmo que sejam minúsculos. E ainda que ocorra uma metamorfose positiva ao longo dos anos, ou seja, que o suposto “defeito” desapareça ou seja resolvido pela medicina, o deboche deixa suas marcas e funciona como um critério de avaliação que depois aplicamos a nós mesmos. À medida que crescemos e aprendemos o que é “bonito” e o que é “feio”, já não precisamos que ninguém nos diga nada, basta que olhemos no espelho. Damos início, sobretudo na pré-adolescência e na adolescência, a uma revisão detalhada e quase compulsiva de nossa aparência física; ponto por ponto, poro por poro, área por área e de uma maneira rigorosa. O resultado é que poucas coisas se salvam e quase sempre nos falta ou nos sobra alguma coisa. Não gostamos de nossa cor de pele, do cabelo, dos dentes, dos olhos, das pernas, dos dedos ou de qualquer outra coisa que não passe pelo filtro, até mesmo do que não fica exposto ao público! Tive um paciente que se negava a ir à praia porque os dedos de seus pés eram muito grandes e tortos. Um dia, tirou os sapatos e os mostrou a mim. Eu esperava encontrar algo parecido às garras do lobisomem, mas, para ser franco, se ele não tivesse me explicado antes com toda a riqueza de detalhes a suposta “imperfeição”, eu jamais teria percebido. Seu medo era de não agradar as garotas devido àquela “anomalia”. Minha resposta foi simples: disse que se alguma mulher o rejeitasse porque seu quarto dedo tinha dois ou três milímetros a mais que o dedão, que procurasse outra.

É incrível a habilidade de algumas pessoas para detectar falhas em si mesmas e exagerá-las (nos casos extremos, como o de meu paciente, esse tipo de apreensão é conhecido como transtorno dismórfico corporal, e é preciso recorrer a um profissional competente).

ESPELHO, ESPELHO MEU...

Não estou criticando o cuidado pessoal, visto que é natural querer ter boa aparência, sentir-se bem e ser atraente, mas sim a preocupação obsessiva com a

ideia de ser “bonito” o tempo todo e de acordo com os ditames dos especialistas da vez. Se a autoafirmação, ou seja, o que valho como ser humano, depende de minha beleza física, isso indica uma inversão alarmante de valores essenciais. O mesmo acontece com as pessoas que mostram a necessidade imperiosa de conservar a juventude e a beleza acima de tudo e não compreendem que cada idade tem seu encanto. Se o que vemos no espelho não é compatível ao ideal estético que aprendemos (aquilo que gostaríamos de ver), nunca nos sentiremos bem com nosso corpo. Outro paciente, um ator que fazia papéis de galã, comentava comigo: “O melhor seria viver sem relógios e sem espelhos: não nos preocuparmos com o tempo que passa, sem passado a lamentar (a juventude que se foi, levando a carne fresca) e sem futuro a temer (as rugas inevitáveis e a velhice)”. Eu respondi que, de qualquer jeito, os outros perceberiam, e cedo ou tarde ficariam evidentes os novos cabelos brancos e os quilos a mais acumulados. É preciso envelhecer, não há saída. Não há necessidade de ser budista para entender e aceitar isso; a questão é fazer isso com elegância e dignidade.

INVENTAR A BELEZA

Qualquer pessoa relativamente instruída aceitará o fato de que não existe um critério universal e absoluto do que “deve” ser bonito. Lembro que minha avó sempre falava de sua mãe como a mulher mais bonita e atraente do mundo, seguindo padrões que teriam assustado mais de um médico esteticista: “Que beleza de mulher era minha mãe!”, dizia. “Gordinha, branca como o leite, com umas grandes bochechas rosadas e uns lábios vermelhos como morangos.” Quando ela comentava isso, nós, os netos, morríamos de rir, e os mais velhos faziam caretas de incredulidade. Hoje em dia, essas belezas “antigas” não cabem em nossas estruturas mentais. Não é tão fácil para a pós-modernidade “processar” os atrativos das divas do cinema mudo, das misses Universo de cinquenta anos atrás ou os corpos “esculturais” dos anos 1960. O relativismo nessa questão também fica evidente em outros aspectos. Só para dar um exemplo: os índios lesú, da Guatemala, gostam de mulheres grandes e fortes, porque elas podem carregar lenha e fazer tarefas pesadas: aí está o *sex-appeal* delas. A premissa é clara: *a beleza é inerente à época e ao lugar*, embora existam certas variáveis biológicas em jogo. Inculcam em nós o que deve ser considerado belo

ou horroroso, mas isso não é uma verdade absoluta, de jeito nenhum. Nos tempos de minha bisavó, os sinais de uma boa alimentação é que eram o critério de beleza; hoje em dia, são os sinais de desnutrição que desfilam pelas passarelas que geram admiração e inveja.

O mais saudável é decidir seu próprio conceito de beleza. Não é fácil, mas vale a pena tentar. Da mesma forma que para se vestir bem você não deve seguir docilmente a moda e se uniformizar, para gostar de si mesmo não tem de utilizar conceitos externos. Não precisa se parecer com ninguém em especial, nem há razões teóricas e científicas que justifiquem a superioridade de uma forma de beleza mais que de outra.

Os requisitos para suas preferências estéticas são basicamente uma mistura complexa entre variáveis cognitivas e afetivas, talvez as últimas em maior proporção, e, por isso, às vezes, quando conhecemos uma pessoa de quem gostamos, somos movidos pela química e não sabemos explicar exatamente o que nos atrai nela. Conheci gente racista apaixonada por alguém de pele escura, comunistas apaixonados por burgueses, anarquistas, por policiais e maquiadores, por mulheres com uma pele que é um desastre. A contradição estética/atração fica nas mãos de algum mecanismo da natureza ainda desconhecido, que nos empurra para alguém que não combina com nossas exigências acerca do belo, mas que nos atrai, apesar de tudo. Se a convenção social tivesse sido mais benevolente em suas normas estéticas, não existiriam concursos de beleza, assim como todas as empresas que giram ao redor do culto ao corpo não teriam razão de ser.

O importante, então, não é ser bonito, e sim gostar de si mesmo. Para isso, não é conveniente utilizar pautas já estabelecidas, e sim inventá-las. *A beleza é uma atitude. Se você se sente bonito, é bonito, e transmitirá isso aos outros; mas, se aceitar passivamente o modelo de beleza que lhe impõem de fora, acabará pensando que você é horrível.* Você já deve ter vivido a sensação nada prazerosa de se sentir como uma foca depois de ver uma propaganda com modelos que operaram até as costelas. O que fazer? O saudável é destacar as coisas *de que você realmente gosta em si mesmo*, ainda que não coincidam com a opinião geral. Uma de minhas pacientes transformava o suposto prazer de comprar roupa em um verdadeiro suplício. “Doutor”, dizia, “fico angustiada porque não sei o que devo comprar.” Eu respondia: “Aquilo que lhe agrada”. E ela retrucava: “E como sei que meu gosto é o *certo*?”. Foi muito difícil fazê-la entender que, em questão de gosto, não há certo ou errado.

Insisto: seu corpo e o modo como o enfeita devem agradar primeiro a você. Vista-se de acordo com sua opinião, ou seja, como lhe der na telha. Senão, seu poder de decisão ficará a mercê do que as pessoas vestem ou não. Sentir-se bem vestido é agradável (às vezes penso que a maior felicidade dos convidados em um casamento, familiares inclusive, não é a alegria de quem se casa, e sim o fato de se sentirem elegantes), mas ficar preocupado de maneira obsessiva com “como está minha aparência” pode ser uma tarefa extenuante.

MELHORANDO A AUTOIMAGEM

Para proteger sua autoimagem, ou resgatá-la, se for o caso, você deve considerar os seguintes aspectos:

1. Procure definir seus próprios critérios sobre o que é belo ou estético

Não se deixe levar pelos “especialistas”: nesse assunto, ninguém sabe de nada. Nem permita que aqueles que criticam suas preferências o afetem: trata-se de uma escolha que só você pode fazer. Confie em seu instinto e arrisque-se a ensaiar sua própria moda. À pergunta estúpida: “Está na moda?”, simplesmente responda: “Não faço a menor ideia”. Rapidamente você descobrirá que as pessoas começarão a considerá-lo como um modelo a seguir. Arrume-se para você, e não para os outros.

2. Descarte a perfeição física e os critérios rígidos

Não caia na rede dos ideais inalcançáveis. Não existe uma verdade absoluta sobre a beleza, e é por isso que você encontrará pessoas que acham lindo alguém que você particularmente acha feio.

Não perca tempo pensando no que lhe falta para ser uma Afrodite ou um Adônis; o melhor é aproveitar o que você tem, jogar bem suas cartas e não exigir de si o impossível. A ideia da perfeição física só o levará a focar a atenção em seus defeitos e a esquecer seus encantos. Você não é um ser esteticamente perfeito? Bem-vindo ao mundo dos normais! Conheci mulheres e homens cujo ego não cabe no corpo, que passam horas na academia e se sentem especiais e fisicamente encantadores; não andam, desfilam. Há pouco, li um grafite em algum lugar de Barcelona: “A beleza está na cabeça”. Eu diria em duas cabeças:

na daquele que olha e avalia e na do que se expõe e exhibe. Desça das nuvens. O importante não é sua constituição anatômica, mas sim como ela é usada.

3. Descubra e destaque as coisas de que mais gosta em você

Às vezes, quando detectamos algum aspecto desagradável em nosso corpo, ocorre um efeito de cegueira e generalização, como se esse único aspecto nos atarantasse e não fôssemos capazes de ver mais nada. Uma pinta imprudente, uma mancha inesperada, uma orelha mais caída, uma cor de cabelo apagada; enfim, a lista é interminável. O importante é distribuir a atenção para incluir também aquilo de que gosta em você e tirar o brilho insuportável do que não gosta e o impede de usufruir o lado prazeroso. Não importa quantos sejam seus atributos físicos positivos, alegre-se por tê-los e aproveite-os. Você tem a sorte de tê-los! São seus! Nunca pense que já “esgotou” seus encantos: explore e se surpreenderá com as coisas interessantes, sedutoras e sensuais que pode encontrar em você que nada têm a ver com as proporções. Uma jovem mulher comentava com preocupação: “Não sei por que ele reparou em mim se havia outras mulheres muito mais bonitas”. Na verdade, ela tinha razão: sempre haverá alguém mais bonito, mas isso não é tudo! Minha paciente tinha um sorriso contagiante, uma expressão travessa no olhar e uma personalidade avassaladora. Além disso, era imensamente inteligente e sabia ostentar seu corpo com garbo e desenvoltura. A gente não se apaixona por umas panturrilhas, uma fíbula ou uma tíbia, e sim por quem os porta!

4. Sua autoimagem é transmitida aos outros

Se você se sentir uma pessoa pouco interessante e atraente, dará essa imagem aos outros, e eles o tratarão de acordo com ela, reafirmando sua crença. Poderiam até discriminá-lo, e você afundaria cada vez mais em uma visão escura e triste de si mesmo. Como já disse, de certa maneira a beleza é uma atitude: se você tiver pena de si, os outros terão pena também; se sentir dó de si, os outros sentirão também; se você se vir como alguém desagradável, será rejeitado. Você cria o contexto interpessoal: seu espaço de crescimento ou seu nicho. A melhor maneira de quebrar o círculo negativo é se amar e acabar com esse esquema de imperfeição/vergonha que se arrasta há anos, mesmo que seja leve. Experimente fazer o papel de alguém que está satisfeito com seu corpo para ver como se sente. Treine essa conduta por um tempo, sinta-se irresistível e tente se

comportar como tal, sem se transformar, claro, em alguém chato: “Aqui estou, isto é o que sou e, se não gostar, sinto muito”. O círculo começará a se quebrar. Não falo de vaidade, e sim da sobrevivência emocional que nasce de ser um pouco mais complacente com a própria aparência física. Olhe em volta e me diga quanta gente vê casada com *top models*. A maioria se mantém na média ou tende a ser feia, e essa é a vantagem: somos a maioria, e, portanto, haverá maior probabilidade de encontrar alguém parecido — ou seja, imperfeito.

5. A aparência física é apenas um dos componentes de sua autoimagem

Reafirmando o ponto anterior: ter boa aparência é só um fator daquilo que você é como pessoa. Sua essência vai muito além. A aparência física nem sequer é o mais importante da atração interpessoal passadas uma ou duas horas. As pessoas, além de bonitas ou feias, também podem ser agradáveis, gentis, inteligentes, doces, sedutoras, sensuais, interessantes, educadas, alegres, afetuosas, engraçadas, estúpidas e mil coisas mais. Algumas pessoas têm “magia”, e esse tempero é determinante para estabelecer relações interpessoais. Em outras palavras: você tem muitas opções para se amar e parar de insultar o espelho cada vez que se olha.

Insisto: não estou dizendo para deixar de cuidar de seu corpo ou de sua aparência, mas dê a ela o lugar que lhe cabe. Pergunte-se que mais você tem além de ossos e pele. E, se não encontrar nada, peça ajuda profissional.

6. Não aumente o que não gosta em você

Eu me refiro à lupa invisível que às vezes nos acompanha e faz que um pequeno grãozinho seja visto como uma montanha ou que uma pequena imperfeição pareça uma anomalia quase monstruosa. A lupa que aumenta o desagradável até que, como uma avalanche, sepulta o agradável, e tudo se contamina. Focar a atenção no que menos nos agrada e exagerá-lo nos leva a crer que não temos salvação possível e que deveríamos nos afastar do resto do mundo. Um paciente me dizia: “Estou aqui porque tenho medo de ficar careca”. Pensei que fosse uma brincadeira ao contemplar a cabeleira daquele homem. Ele tinha um cabelo comprido, preto e brilhante, realmente invejável. Quando lhe perguntei em que baseava sua angústia, levantou algumas mechas e me mostrou um círculo de uns três milímetros de diâmetro acima das têmporas onde a

densidade capilar era menor que no resto da cabeça. Depois, explicou-me que o dermatologista lhe havia dito que não precisava se preocupar e nem sequer indicou um tratamento. Porém, ele continuava com a ideia de que tinha um princípio grave de calvície e, por isso, puxava o tempo todo o cabelo para a frente para disfarçar a “falha” que só ele via. Foi difícil fazê-lo parar de usar a lupa que havia inventado e aprender a pôr seus atributos positivos em outro lugar – por exemplo, dentro da cabeça, e não sobre ela.

7. Sempre haverá alguém disposto a amar você

Se realmente gostar de si mesmo e se aceitar, sempre encontrará alguém que goste de você e seja capaz de amá-lo. O desagrado consigo mesmo bloqueia a capacidade de se relacionar, porque as pessoas que não estão satisfeitas com seu corpo antecipam a rejeição e evitam os outros. Mostram medo da avaliação negativa, e seus níveis de ansiedade social aumentam exageradamente. O flerte e a sedução não lhes passam pela cabeça, porque se consideram ridículas agindo desse modo. Nunca dão o primeiro passo e, quando alguém se aproxima, espantam-no com suas inseguranças e precauções. Gostar de si mesmo é abrir os horizontes afetivos: como amar quem não se ama? Se você não se amar, nunca poderá processar e aceitar o afeto que lhe entregam com naturalidade e alegria.

8. Comparação injusta

Não seja cruel consigo mesmo. Não se compare como se fosse um artigo de compra e venda. Comparar-se é horrível, e se tomar como referência os homens ou as mulheres *top* em qualquer área será duplamente injusto. Aqueles que se comparam com os melhores, os mais bem-sucedidos, os mais famosos, vivem amargurados pelo que “não são” ou pelo que “lhes falta”.

Uma senhora me dizia: “Quando ando pela rua, fico olhando as mulheres jovens e lindas, e então me sinto velha e feia”. Óbvio! Ela também comprava roupa em lojas de moda juvenil, onde não havia peças de seu tamanho, e vivia nas mãos de um profissional da cirurgia estética para tirar de seu corpo todos os anos possíveis. Sua mente se desgastava pensando em como voltar no tempo. Uma atitude masoquista patrocinada por um conjunto de antivalores dos quais não tinha consciência (a obsessão tira a lucidez).

Então, o único remédio é admitir: há gente mais jovem, mais inteligente,

mais rica, mais famosa e mais bonita que você. Cada um tem seu encanto, e você tem o seu. Outras pessoas se consolam olhando para os que estão embaixo nas estatísticas do estético e chegam à conclusão de que não são “tão horríveis”. Essa tática de consolação, embora às vezes mantenha a autoestima acima da linha de flutuação, não é boa para seu crescimento pessoal porque você não enfrenta o que é. É preferível não se comparar em absoluto e se aceitar incondicionalmente, amar-se, gostar de si, enfeitar-se; sem pecar por falta nem por excesso, sem pontos de referência para cima ou para baixo (se é que existe em cima e embaixo). Para que sua autoestima funcione bem, deve haver uma aprovação essencial, uma admissão do básico, uma conformidade do próprio eu consigo mesmo, corpo incluso. Quando você se apaixona, não é pela metade ou só um pouco: ou ama ou não ama.

Assim acontece quando o afeto se dirige a você mesmo. Você se ama ou não se ama, aceita-se ou não.

Rumo a um bom autorreforço

Talvez aconteça que, uma vez a cada século,
o elogio ponha a perder um homem ou o torne insuportável,
mas é certo que, uma vez a cada minuto, algo digno e
generoso morre por falta de elogio.

John Masefield

Se alguém afirmasse: “Meu namorado me elogia poucas vezes, não costuma me agradecer, não se preocupa com minha saúde, dedica pouco tempo a mim e quase nunca expressa seu afeto”, estaríamos de acordo em duvidar que realmente exista um sentimento de amor. Da mesma forma, se você nunca se reforçar nem premiar a si mesmo, se não dedicar tempo para si próprio, se não expressar afeto, sua autoestima será nula ou insuficiente. O amor-próprio, em princípio, não deveria ser muito diferente de amar os outros, pelo menos em seu *modus operandi* básico.

Quando somos responsáveis e ajuizados, planejamos com uma exatidão rigorosa os compromissos assumidos, os horários de trabalho, o orçamento e coisas do tipo. Por que não fazemos o mesmo para gerir nossos autorreforços? Por exemplo, por que o tempo livre parece ser um efeito residual, algo que “sobra” depois das obrigações, e muitas vezes não sabemos nem o que fazer com ele? Andamos a cem quilômetros por hora e paramos para descansar e usufruir do lazer apenas de vez em quando. Onde ficaram aqueles anos de infância e juventude, quando deixávamos passar o tempo sem medos nem culpas? Não há lugar disponível na agenda! Para quem vive para trabalhar, o descanso se reduziu a uma função passiva de recuperação de forças. Chegada a noite, os viciados em trabalho não dormem, desmaiam!

Dispomos de tempo para os filhos, o companheiro, os pais, os sogros, os vizinhos, os amigos, mas não pensamos em usar um tempo livre em benefício próprio, e a sós! Não nos interessa tanto gerar saúde mental quanto dinheiro. Muitos pacientes meus sentem-se culpados quando consigo convencê-los a se sentar embaixo de uma árvore sem fazer nada especificamente além de admirar

a natureza e se deitar na relva. Ideias irracionais, como “Estou *perdendo* tempo”, não tardam a aparecer. A conclusão é a seguinte: “Se o tempo é ouro, estou perdendo dinheiro”. O medo de cair no ócio e na preguiça desenvolveu um padrão de conduta hiperativo tão absurdo que não podemos evitar ser dinâmicos e laboriosos a todo momento. Condutas como pensar, sonhar, fantasiar, dormir, meditar ou olhar por olhar são consideradas uma forma de desperdiçar a vida ou simples vagabundagem. Aqueles que pensam desse modo terão sérias dificuldades para se amar sem interferências, visto que seu pensamento se centrará no que poderiam estar fazendo de “mais produtivo” que relaxar.

É absurdo que o próprio eu ocupe o último lugar no afeto que somos capazes de dar. Vivemos postergando as gratificações que merecemos e dizemos a nós mesmos: “Um dia eu faço”, mas esse dia não costuma chegar. “Amanhã começo” + “Amanhã começo” + “Amanhã começo” = Procrastinação. Um paciente que adorava música me dizia que havia comprado um saxofone para quando se aposentasse: “Vou ter tempo livre”, dizia, “para tocar o que quiser”. Realmente me preocupei com o adiamento e respondi que, quando ele fosse velho e estivesse aposentado, provavelmente não teria pulmão suficiente para soprar.

Desde crianças, inculcam em nossa mente que o autocontrole e a postergação do prazeroso é uma das características que nos diferenciam dos animais menos desenvolvidos. Mas isso não deve ser tomado como uma premissa de vida ou morte: adiar os reforços pode ser uma estratégia importante em uma dieta, para parar de fumar ou para tentar não ser agressivo, mas, se fizermos da postergação do prazer saudável uma maneira de viver, estaremos fazendo o jogo da depressão, e nossa vida perderá lentamente seu lado positivo: *o custo será a insensibilidade e a perda da capacidade de se surpreender*. Andar com o freio de mão puxado 24 horas por dia procurando ser prudente, comedido, conveniente e sensato levará você à letargia afetiva e à apatia absoluta pelas coisas que poderiam levá-lo a uma vida mais plena. Você perderá a capacidade de vibrar e de se emocionar, criará uma couraça e se acostumará ao rotineiro: a diversão e a felicidade lhe parecerão desagradáveis.

Muitas pessoas se sentem irresponsáveis quando se excedem ou caem em certas tentações ingênuas, como dar-se uma maior gratificação. Simplesmente desenvolveram a crença irracional e restritiva de que recompensar a si mesmo é um “vício” ególatra altamente perigoso, mesmo que se mantenha dentro de

limites inofensivos e saudáveis.

FILOSOFIA HEDONISTA

Hedonismo significa prazer, satisfação, regozijo, gozo e bem-estar. Uma filosofia hedonista implica um estilo de vida voltado para a busca do prazer e do proveito das coisas que nos cercam, obviamente sem ser escravo delas e sem ser vítima do vício. Uma premissa pela qual você poderia se guiar é a seguinte: “Se não é prejudicial para você nem para os outros, pode fazer o que quiser”. Gozar e desfrutar a vida não significa, como acreditam alguns, cair em uma bacanal de conduta descontrolada e sem a menor sombra de organização mental. A pessoa hedonista não é um corrupto superficial que só busca os prazeres mundanos de comer e beber (basta ler Epicuro para compreender). A pessoa que assume uma filosofia hedonista responsável não evita a luta cotidiana e os problemas, apenas reconhece de maneira honesta o que a faz feliz e trabalha duro para conseguir isso e aproveitar tudo intensamente. Entre o extremo do autocontrole excessivo do asceta e a busca desenfreada pelo prazer imediato há um ponto intermediário no qual é possível o *deleite equilibrado*: os prazeres que não nos fazem mal. A filosofia *anedônica* (o contrário de hedonista) é o culto à paralisia emocional e à rejeição do prazer, como se ele fosse contraproducente *per se*.

Se você vive bitolado em uma forma de vida mesquinha consigo mesmo, perderá a possibilidade de viver com paixão; é impossível aprender a se amar quando não aceita viver intensamente. Algumas pessoas confundem o “não se sentir mal” com o “sentir-se bem”: deixar de se castigar e de sofrer não é suficiente, é preciso dar mais um passo, premiar-se sem pretextos.

Por que não somos hedonistas? Por que nos resignamos a um estilo de vida rotineiro e pouco prazeroso? Certamente porque, ao querer ser muito humanos, perdemos algumas capacidades fundamentais que herdamos de nossos antecessores animais. O desenvolvimento do córtex cerebral e da linguagem, embora nos tenha permitido evoluir em muitos aspectos, afastou-nos do legado “primitivo/instintivo” de nosso passado evolucionista, pelo menos em dois fatores principais: a conduta de *exploração* e a *capacidade de sentir*. Vejamos cada uma delas detalhadamente.

A conduta de exploração

A *exploração* é um dos comportamentos que mais garante o desenvolvimento inteligente e emocional de nossa espécie. No reino animal, a busca e a indagação do meio circundante facilitam a descoberta de fontes de alimentação, guaridas e parceiros sexuais. Esse impulso de investigar que move os indivíduos ajuda a enriquecer o sistema comportamental herdado e a aumentar o repertório de recursos para enfrentar perigos e prevê-los. É uma forma de autoestimulação que desenvolve mais substância branca no cérebro (mielinização) para que possamos aprender mais e melhor. Explorar é ser curioso, e a curiosidade é um dos fatores que permitiram a evolução e a manutenção da vida no planeta.

Xeretar, examinar e investigar levam a uma das maiores satisfações: a descoberta e a surpresa. Explorar, ir ao encontro da vida e se deixar absorver por ela abre portas que estavam fechadas aos sentidos e ao conhecimento e permite que nos surpreendamos com uma realidade desconhecida.

A felicidade não bate na porta, é preciso ir buscá-la e lutar por ela. Há quanto tempo você não sai vagando sem rumo fixo, ou não improvisa? Quando induzo meus pacientes a incrementar seu ambiente motivacional, muitos me dizem: “E o que faço?”. Eu respondo: “Busque, vá atrás”.

Ir atrás de quê? Não faça ideia! Busque por buscar! Abra a mente, sem defesas, deixando que a experiência e a informação cheguem e nos inundem. Não existe uma lista estabelecida sobre o que fazer de bom com a própria vida; é preciso criá-la, investigando e explorando o meio que nos cerca: de cada dez portas que abrir, possivelmente uma lhe mostrará algo interessante e maravilhoso que justifique o esforço. *Quando o cotidiano se torna muito comum e você pode prever seu futuro imediato nos mínimos detalhes, alguma coisa está errada. Preocupe-se, porque a obsessão anda rondando.*

Em outras palavras, quando o comum se torna ritual, é hora de explorar, e, quanto mais previsível for sua vida, maior será o tédio. Você precisa se desacostumar ao que o cerca e construir sua própria ecologia, um ambiente motivacional que o seduza para transformá-lo em um investigador de sua própria vida. Se perdeu a capacidade de exploração, precisa recuperá-la, senão jamais poderá se aproximar de uma filosofia hedonista, e o amor-próprio será um fardo para você.

A capacidade de sentir: “Sinto, logo existo”

O segundo fator que interfere em um estilo de vida prazeroso são os

bloqueios na *capacidade de sentir*. Algumas pessoas só percebem o evidente. Por exemplo, quando estão nas cataratas do Niágara, só veem muita água, e diante de um belo vitral da Idade Média não veem mais que um vidro pintado; o anoitecer os fará lembrar que chegou a hora de dormir, uma manhã de sol os fará prever um dia quente, e a chuva só os impulsionará a buscar abrigo para não se molhar.

Os sentidos primários sofreram, sem sombra de dúvidas, um adormecimento. O olfato e o tato foram perdendo importância adaptativa para nossa espécie, mas são fontes de prazer se reativados (existe algo mais impactante que saborear a pessoa amada?).

A parte do cérebro responsável por processar os sons especializou-se em decodificar a linguagem falada e perdeu um pouco a capacidade de detectar e discriminar outros “ruídos” da natureza. O sistema humano de processamento da informação tem duas formas de operar: uma é voluntária ou controlada, e a outra, automática ou não consciente. A primeira depende dos estratos mais desenvolvidos do sistema nervoso central (hemisfério esquerdo do córtex cerebral) e processa informação lógica. A segunda se estrutura com base em sistemas fisiológicos mais antigos (sistema límbico, hemisfério direito, sistema nervoso autônomo) e processa informação emocional-afetiva. O sentimento, diferentemente dos processos de pensamento, tem algumas características que lhe são próprias: costuma ser mais automático, requer menos esforço mental, é inevitável, irrevogável, total, difícil de verbalizar, complicado de explicar e, muitas vezes, de entender. Cabe apontar que, embora ambos os tipos de processamento apresentem características bem diferentes, eles interagem e se mesclam permanentemente, e, dependendo do caso, haverá predomínio de um ou outro sistema. É muito difícil que exista no ser humano uma emoção pura ou uma lógica totalmente livre de afeto.

Isso nos leva a uma interessante conclusão: *embora os sentimentos possam ter um canal próprio de reconhecimento e tradução, podem ser facilitados ou complicados pela influência de nossos pensamentos*. Por exemplo, uma crença típica que impede de viver a emoção com comodidade é a seguinte: “Expressar emoções livremente é fazer papel ridículo”. Esse critério, muito arraigado em certas culturas e grupos sociais, considera que reprimir a expressão das emoções é um ato de adequação social e sobriedade. O problema é que não chorar, não gritar, não surpreender-se, não pular de alegria ou não gargalhar de vez em quando, sem recato nem compostura, é estar meio morto. A norma que prega que jamais devemos sair do

ponto adequado faz da repressão afetiva uma virtude.

Tive de dar a um de meus pacientes – um executivo de sucesso muito tradicional em sua maneira de pensar – a má notícia de que sua mulher, a quem adorava, já não o amava, ia se separar dele e tinha um amante havia cinco anos. Quando recebeu o golpe, ele se limitou a franzir o cenho, assentir com um movimento leve de cabeça, suspirar e dizer em um tom que não revelava a menor emoção: “Devo reconhecer que me sinto um tanto incomodado”, e afrouxou a gravata. Não se alterou, nem sequer fez expressão de desespero, não soltou nem uma lágrima ou expressou indignação. Ele só se controlou e esboçou uma espécie de assentimento enquanto seu olhar e a transpiração em sua testa diziam outra coisa. Paradoxalmente, uma das causas de seu fracasso conjugal foi a dificuldade de expressar seus sentimentos de maneira descontraída e aberta. A ideia de inibir as emoções a todo custo, seja por medo de sentir ou por medo do que as pessoas vão dizer, torna-se um costume que, com o tempo, leva à “dislexia emocional”, um analfabetismo afetivo pelo qual não só deixamos de expressar nossas emoções, como também de lê-las e compreendê-las.

Não estou promulgando a impulsividade cega e totalmente descontrolada de falar sem nenhum tipo de contemplação, chorar toda hora e rir por nada. Só não compartilho a ideia absurda de que a expressão franca e honesta dos sentimentos é primitiva, pouco civilizada, imprópria e inconveniente. Imprópria para quem? Inconveniente para quem? A capacidade de sentir a vida, no mais amplo sentido da palavra, não é uma doença contra a qual é preciso criar imunidade: é saúde física e mental. Você pode se deixar levar sem limites quando faz amor (gritar, se tiver vontade), empolgar-se ao som de sua música preferida até as cinco da manhã (sem incomodar o vizinho), chorar diante da *Pietà* de Michelângelo, gritar em um filme de terror, dar um pontapé no carro que o deixou na mão pela quinta vez, abraçar efusivamente um amigo, dizer quinhentas vezes “eu te amo” à pessoa amada, aplaudir seu show preferido ou sentir saudade vendo a foto de um parente que se foi para sempre. Você pode sentir o que quiser se não *violar os direitos das outras pessoas, se não se fizer mal e se isso o fizer feliz*, mesmo que alguns constipados emocionais não gostem e o censurem por isso.

É verdade que algumas emoções são desagradáveis e nefastas – nós, psicólogos, sabemos bem disso –, mas, mesmo nos casos em que é preciso modificar um sentimento negativo patológico, o primeiro passo é aceitar e reconhecer a existência dele. Se realmente é fonte de sofrimento e mal-estar, é

preciso deixar a emoção sair para então tentar eliminá-la ou reestruturá-la. “Sentir” não é a atitude masoquista de se resignar a aceitar as emoções que o prejudicam. “Sentir”, como defendo aqui, é uma maneira de investigar e explorar o que gosta ou não; é a condição *sine qua non* para descobrir novas maneiras de amar a si mesmo.

Resumindo: *aceitar viver em um contexto de vida hedonista é gerar um estilo pessoal de liberdade emocional. Um espírito desinibido e sem restrições irracionais favorecerá o desenvolvimento de uma sensibilidade aguda e perceptiva, que, por sua vez, melhorará a comunicação afetiva e a compreensão dos estados internos. Um estilo hedonista gera maior sensibilização aos estímulos naturais que chegam ao organismo e amplia o leque de situações potencialmente prazerosas.*

O poeta francês Jacques Prévert mostra em um de seus poemas um exemplo de liberdade emocional que, embora sancionado pelos “bons costumes”, nos faz recordar aquele frescor e alegria de nossa infância. O título é “O mau aluno”:

Ele diz *não* com a cabeça
Mas diz *sim* com o coração
Diz *sim* ao que gosta
Diz *não* ao professor
Está de pé
É questionado
Todos os problemas são apresentados
De repente, é tomado por um ataque de riso
E apaga tudo
Os números e as palavras
As datas e os nomes
As frases e as armadilhas
E apesar das ameaças do mestre
Sob a zombaria das crianças prodígio
Com giz de todas as cores
No quadro negro da infelicidade
Desenha o rosto da felicidade.

Um caso de restrição emocional da alegria

Muitas pessoas estão tão preocupadas com os excessos que nem sequer são

capazes de desfrutar o mínimo. Conheci gente que impõe condições a tudo, inclusive ao alvoroço e à hilaridade, porque muita alegria assusta (se estiver muito feliz, logo terá de ir a um psiquiatra com uma placa dizendo que você é hipomaniaco ou maniaco). O medo de perder o controle as transforma em desmancha-prazeres. Há alguns anos, fui a uma festa de aniversário de um menino de cinco anos; foi em uma linda casa de campo em um bosque, longe do barulho da cidade. Tudo levava a crer que seria uma tarde magnífica, não fosse pelas ladainhas “apaziguadoras” da mãe do aniversariante: uma mãe antialvoroço e controladora. Quando as crianças passavam de certos decibéis e certa velocidade, ela levantava os dois braços, parava em frente à turba infantil e, como um maestro, tentava induzir um novo ritmo, obviamente mais lento e moderado. Suas palavras tinham muito de sugestão hipnótica: “Ha, ha, ha... Calma... Calma...”. Isso exercia nas crianças um efeito apaziguador durante o tempo em que paravam para olhar para a mulher, mas, depois de dois ou três segundos de estupor, o turbilhão infantil retomava seu impulso natural. Ao fim de algumas horas observando esse cabo de guerra, decidi perguntar à mãe, muito educada e gentilmente, por que não deixava que as crianças brincassem em liberdade. “Afim de contas”, disse eu, “estamos no campo, e eles não estão incomodando ninguém. Além do mais, é aniversário dele...”. Com uma risadinha, ela respondeu: “Há um limite para tudo”. Eu repliquei: “Concordo, mas o difícil é impor limites sem passar dos limites”. Ela repetiu com um tom desagradável: “Todos os extremos são ruins”, o que causou manifestações de aprovação entre alguns convidados. Eu lamentei profundamente que as crianças não pudessem se divertir à vontade e desisti de tentar convencê-la. Mas certas causas se defendem sozinhas, e foi isso que aconteceu. Mais tarde, quando pela enésima vez ela interveio para reprimir a diversão, uma das crianças convidadas olhou para ela com raiva e gritou: “Que idiotice! Se você não deixa a gente brincar, por que então nos convidou?”. O silêncio foi total. A mulher esboçou um sorriso constrangido e tentou diluir a franqueza do “pequeno Espártaco” perguntando quem queria mais carne. Não voltou a interromper as crianças no resto da tarde. Embora tenha tentado, não pude deixar de sentir aquela profunda satisfação servida em bandeja de prata.

Muitos pacientes meus, vítimas de uma educação “antialegría”, adquirem o vício de não desfrutar muito. Quando se sentem muito bem, um impedimento psicológico evita o clímax e os incrusta na monotonia: “Vai que eu acabo gostando...”. Temem a alegria porque a veem como perigosa e mundana. Como

no romance de Umberto Eco, *O nome da rosa*, no qual o padre cego impedia a leitura de textos apócrifos sobre o humor religioso porque acreditava que, perdendo o medo de Deus, acabava-se a fé. De qualquer maneira, felizmente, apesar dos esforços dogmáticos, restritivos e fiscalizadores dos amigos da seriedade e da austeridade, o júbilo continua irremediavelmente fazendo das suas, como naquela tarde de aniversário.

AUTOELOGIO

O que dizemos a nós mesmos determina, em grande parte, nossa maneira de sentir e agir. Constantemente mantemos diálogos internos e ruminamos sobre isso ou aquilo de modo consciente ou inconsciente, pela simples razão de que a mente é uma tagarela compulsiva. Essas conversas que o eu mantém consigo mesmo começam na tenra idade e vão configurando, ao longo dos anos, uma linguagem interna, que pode ser benéfica ou prejudicial para nossa vida, dependendo de seu conteúdo. É impossível ficar em um silêncio interno prolongado, a não ser que sejamos meditadores avançados com anos de prática. Você sempre terá algo a dizer, bom ou ruim, construtivo ou destrutivo, enriquecedor ou deprimente.

Quando falamos de *autoelogio* referimo-nos a uma maneira positiva e/ou construtiva de falar a si mesmo e se parabenizar quando acreditar ter feito as coisas direito. Não é necessário fazer isso em voz alta e em público (pois seria malvisto e duramente criticado), mas pode fazê-lo em voz baixa (ninguém vai saber e será um idílio oculto consigo mesmo). Os autoelogios (“Parabéns, foi genial!”; “Gosto do meu jeito de ser!”) costumam ser tão ou mais importantes para nossa autoestima quanto os reforços externos. A vantagem, aqui, é que não são necessários intermediários: você será seu próprio Cyrano de Bergerac e poderá adoçar seus próprios ouvidos.

Três crenças irracionais que nos impedem de nos parabenizarmos

Embora as causas possam ser muitas, há três fatores principais a considerar na hora de explicar por que nosso diálogo interno não é autorreforçador:

- a) *Não mereço* ou *Não foi grande coisa*. Típico das pessoas que veem na modéstia, mesmo que falsa, e na subestimação das conquistas pessoais um ato de virtuosismo. Na realidade, é um ato de hipocrisia na maioria dos casos,

porque, quando agimos corretamente, sabemos que o fizemos benfeito, sabemos que foi resultado de um esforço, de uma habilidade, ou de nossa competência. O sábio não nega a virtude que possui, o que faz é não buscar aprovação e aplausos, mas não se engana. Se você é bom em alguma coisa, o que fazer? Aceite, simplesmente! Se a comunidade lhe dá reconhecimento ou congratulações honestas e francas, não os despreze nem dê a entender que estão enganados. Não diga que não merece, agradeça e se cale! Outra explicação se refere a pessoas cujas metas são tão inalcançáveis que o elogio e a felicitação nunca se cristalizam. Sua crença irracional é: “Não é para tanto”. Se esse for seu estilo, procure relaxar; você não tem de ganhar um prêmio Nobel nem fazer façanhas quixotescas para se reforçar positivamente. Você sempre é merecedor de seus próprios parabéns, se forem autênticos e estiverem a serviço de fins nobres. Você não é um herói, apenas um sobrevivente, uma pessoa que vive ou tenta viver bem. Isso não deveria lhe bastar para estar satisfeito consigo mesmo?

- b) *Era meu dever* ou *Era minha obrigação*. Essa atitude não é positiva para sua autoestima. Fez bem seu dever? Alegre-se! Dê-se um “muito bem”! *Seu primeiro dever é para consigo mesmo*. Dê-se um abraço! Até no mais vertical e autoritário dos sistemas as pessoas são premiadas e elogiadas. Se seu diálogo interno for o da obrigação absoluta, você não se sentirá no direito de se elogiar. Sentirá que é um ato de covardia e deixará de lado o prazer de se dar uma ou outra medalha simbólica.
- c) *Elogiar-se é de mau gosto*. Como já disse, fazendo-o para si mesmo, ninguém vai saber. Elogiar-se é uma necessidade que anda junto com a autoconservação: sua mente fica mais segura e poderosa quando é mimada. É de mau gosto ter gases, urinar, roncar, bocejar? Em público, muito possivelmente, mas a sós é permitido fazer isso e qualquer outra coisa. O autoelogio, por definição, é um ato feito de maneira encoberta, sem espectadores de nenhuma espécie; é só para você. Cultivar o amor-próprio de maneira saudável (autocuidado) nunca é de mau gosto. O castigo, ao contrário, é, porque atenta contra a dignidade humana e o respeito próprio. Alimentar o ego? Isso depende de como fizer. Por exemplo, você pode fazer exercícios físicos para melhorar sua saúde ou para fazer parte do clube dos corpos “sarados”. Pode estudar muito para saber ou para superar seus colegas de classe. Pode se elogiar para cuidar de sua mente e fortalecer seu eu ou para cultivar seu narcisismo. Você escolhe.

Elogios externos que podem se transformar em autoelogios

Os mesmos elogios que costumamos dirigir aos outros podemos aplicar a nós mesmos. Uma categorização que pode ajudá-lo a compreender melhor como funcionam os elogios pode ser a seguinte:

- a) *Elogios impessoais*. Amplamente fomentados pela cultura dos bons modos e da etiqueta, são considerados sinais de boa educação e diplomacia. O que se admira, nesses casos, são coisas materiais que o indivíduo possui, sem fazer menção a nenhum atributo pessoal e sem se envolver: “Sua camisa é muito bonita”, “Você tem uma casa linda” ou “Seu perfume é uma delícia”. Quem o recebe, em geral, aceita o elogio ao objeto material que lhe pertence com um “obrigado”. Isso não pode ser considerado uma expressão de sentimentos ou afeto, é mais um ato de cortesia, sentido ou não. De qualquer maneira, não faz mal algum tentar ser gentil consigo mesmo, elogiando as coisas materiais que realmente lhe agradam... Parabenize-se por tê-las!
- b) *Elogios pessoais* nos quais se envolve parcialmente a pessoa a quem se dirige o elogio. Algumas pessoas se aventuram a dar um passo a mais na expressão do que sentem e, além de se referir ao objeto, tangencialmente fazem referência à pessoa: “Essa camisa fica muito bem em você”, “Esse penteado é ideal para você” ou “Sua casa é uma demonstração de seu bom gosto”. Esse tipo de elogio representa um pouco mais de exigência, mas o compromisso do emissor da mensagem continua sendo pouco. Assim, pois, você pode se envolver em seus próprios autoelogios: “Esta camisa fica bem em mim”, “Definitivamente, minha casa demonstra que tenho bom gosto”, “Este biquíni fica ótimo em mim”, “Hoje estou muito bem vestido”, “Sei escolher muito bem minhas amizades”.
- c) *Elogios dirigidos a certas características da pessoa*. Aqui, o compromisso de quem elogia é muito maior. “Você é muito inteligente”, “Você tem um corpo lindo”, “Sua voz é espetacular”, “Você é uma grande pessoa” ou “Você é um ótimo amigo”. Como se pode ver, o elogio se dirige a traços, valores, características físicas ou habilidades de outras pessoas. Veja de que coisas gosta em si mesmo, elogie-se e, de quebra, agradeça-se, como faria qualquer pessoa que recebesse o elogio.
- d) *Elogios dirigidos a características da pessoa com o envolvimento daquele que elogia*.

Poucas pessoas são capazes de fazer esse tipo de elogio sem se sentir ridículas, nervosas ou inseguras, a não ser que se trate de pessoas muito próximas com quem se tenha uma relação de confiança. Aqui, quem elogia diz as sensações que a pessoa lhe causa. Expressa um sentimento associado ao elogio. “Admiro sua inteligência”, “Adoro seu corpo”, “Adoro seu sorriso” ou “Invejo sua alegria”. A expressão de afeto dirigida a outras pessoas tem tantas condições e requisitos em nossa cultura que se torna cada vez mais difícil dizer “eu te amo” a alguém sem que se suspeite de uma segunda intenção. A expressão livre e franca de sentimentos positivos para as pessoas que nos cercam não é fácil quando a cultura é pouco expressiva. Porém, esses problemas de constrangimento social não existem na hora de elogiar suas próprias características. Dizer: “Gosto dos meus olhos”, “Adoro ser inteligente”, “Minhas pernas me fascinam” ou “Sou uma boa pessoa” não gera riscos nem rejeição ou mal-entendidos, visto que isso depende só de você.

A conclusão é evidente: *A autoexpressão de sentimentos positivos nos faz sentir bem, simplesmente porque tratar bem a si mesmo é uma sensação agradável.*

O que fazer para elogiar a si mesmo?

O passo mais importante é conectar-se a um processamento controlado, ou seja, ter consciência de seu diálogo interno e do que diz a si mesmo. Você pode descobrir que não se diz nada (o sucesso passou despercebido) ou que se castiga (o sucesso foi insuficiente para suas aspirações): “Devia ter feito melhor”.

Lembro que, aos vinte anos, meu nível de autoexigência em questões acadêmicas chegava a limites absurdos. Nessa época, eu fazia engenharia eletrônica, uma carreira que abandonei quando decidi ser sincero comigo. A questão é que, apesar da pouca vocação para cabos e chips, eu me deprimia profundamente quando minhas notas ficavam abaixo de nove ou dez. Enquanto meus colegas festejavam um sete em álgebra, eu me castigava (verbalmente) por um oito. A insatisfação com meu próprio rendimento não dava espaço para o autoelogio, porque, sob meu ponto de vista rígido, era absurdo que um seis ou um sete merecessem tanta comemoração. Hoje, aprendi o indiscutível: *posso me parabenizar pelo que quiser, visto que cada um determina seus padrões.* Minha autoexigência excessiva era prejudicial para minha saúde mental: não só me gerava estresse, como também insatisfação e tristeza.

O método seguinte o ajudará a adquirir o saudável costume de se elogiar:

- a) Como já disse antes, o primeiro passo é ter consciência de como trata a si mesmo e do que se diz. Isso se consegue mantendo um registro detalhado durante uma ou duas semanas, anotando o comportamento passível de autoelogio e aquilo que você se diz depois de realizá-lo.
- b) O segundo passo é prestar atenção, já sem anotar nada, e ver se você se elogia ou não quando faz alguma coisa boa. Nas etapas iniciais, o autoelogio deve ser em voz alta (a sós) para que você possa se ouvir: “Isso foi ótimo!”, “Genial!” etc.
- c) O terceiro passo consiste em administrar o autoelogio em voz baixa, até que se transforme em pensamento ou em linguagem interna: fale consigo em silêncio, pense bem de si, expresse, sussurre a si mesmo.
- d) O quarto passo é treinar bastante para que, por meio da prática, o ato se torne automático, como fazemos quando aprendemos a dirigir ou a digitar.

Vou insistir em um ponto: o autoelogio, como qualquer reforçador, deve ser utilizado de maneira discriminada; ou seja, deve ser seletivo para que não se desgaste e perca seu poder. Você escolhe que conduta vai autoelogiar, mas, se quiser manter sua capacidade motivadora, não faça isso compulsiva e cegamente. Não desperdice. Elogie-se quando achar que vale a pena, como um presente especial. Não é uma dádiva que você deve se dar sem motivo, e sim um presente que você acha que merece.

Um breve resumo sobre o autoelogio

Você tem a capacidade inata de falar a si mesmo e de se compreender. Esse diálogo encoberto, ao qual só você tem acesso, tem uma enorme influência sobre sua maneira de agir e de sentir.

- Essas autoverbalizações têm o poder de fazê-lo se sentir bem (por meio do elogio, do trato respeitoso) ou mal (castigo, deboche, menosprezo e falta de respeito). Quando diz a si mesmo: “Sou capaz e, portanto, devo confiar em mim”, está se elogiando. Se você diz: “Sou a pessoa mais ridícula do mundo”, está faltando ao respeito consigo e se tratando mal.
- Se o autoelogio se segue a um comportamento positivo, este se fortalecerá e terá maior probabilidade de se repetir no futuro. Aplique-o a todas as condutas que achar que valem a pena e que o façam crescer como ser

humano.

- Não se elogie pelo que for ruim ou por comportamentos ignóbeis; dessa maneira, só alimentará o esquema negativo de fundo. Elogiar-se por ferir uma pessoa, tirar uma nota ruim ou trair um amigo não o faz melhor, e sim pior.
- Por fim, o autoelogio tem vantagens que lhe são próprias: é rápido, econômico, pode ser aplicado quando e onde a pessoa quiser, não pode ser visto (mas é sentido), não é criticável pelos estranhos, é de uso exclusivo pessoal e, utilizado com cautela, não se desgasta.

CONCEDER-SE UM PRAZER E PREMIAR-SE

É outra maneira de expressar afeto em relação a si mesmo. A autorrecompensa é o processo pelo qual administramos a nós mesmos estímulos positivos (coisas ou atividades) que nos agradam e nos fazem sentir melhor. Embora pareça estranho, algo tão óbvio, intrínseco ao ser humano, torna-se confuso e complicado para muitas pessoas.

Um paciente meu, um senhor de idade avançada que sofria uma depressão moderada, odiava ficar em casa e não sabia por quê. Sua queixa era reiterada: “Entro em casa e fico deprimido, irritado, de mau humor!” Por fim, decidi ir pessoalmente conhecer o lugar onde o homem morava, a fim de encontrar algum motivo para explicar seu mal-estar. Ao explorar a casa, descobri várias razões, algumas aparentemente sem importância, mas que de fato não favoreciam o bem-estar do idoso.

Muitas delas, inexplicavelmente, estavam ali havia anos e conviviam com ele como se fossem desígnios negativos inexoráveis, impossíveis de eliminar. Por exemplo: na sala de jantar, ao lado da mesa, havia na parede principal um enorme quadro que representava quatro cavalos aterrorizados, empinados diante de uma grande tempestade que recordava o Apocalipse. A gaveta do criado-mudo (onde guardava seus óculos, remédios etc.) estava mal ajustada e, quando queria abri-la, ela quase sempre acabava no chão. A cor das paredes do dormitório era um mostarda intenso (cor que ele dizia não suportar). A maioria das toalhas que utilizavam na casa estava velha e dura (“Preciso comprar toalhas”, prometia-se sempre); as mantas eram curtas, e seus pés gelavam à noite; odiava nata no leite, mas os coadores deixavam que passasse; a cortina da

biblioteca não era suficientemente transparente e dificultava sua leitura; um pequeno rádio, que o conectava ao mundo, estava com os alto-falantes quebrados; e a lista continuava. O surpreendente era que o homem tinha dinheiro e meios para mudar essas coisas, mas não o fazia. Havia se acostumado a sofrer com os pequenos e insuportáveis desconfortos de seu entorno ou, em outras palavras: *havia perdido a capacidade de autorreforço*. Todos temos algo do meu paciente idoso, e às vezes afundamos tanto no sofrimento que chegamos a considerar que esse é nosso estado natural. E não me refiro a dores terríveis e impossíveis de controlar, e sim a questões simples e cotidianas que poderiam ser modificadas em um piscar de olhos.

Alguns aceitam conviver com coisas que não querem ou que lhes desagradam simplesmente porque se sentem culpados ao abandoná-las. Tenho certeza de que em seu armário há muita roupa de que você não gosta e que não usa, mas que continua ali: sapatos fora de moda, blazers de quando usava dois números a menos, camisas puídas e coisas do gênero. Todos sofremos um pouco daquilo que se conhece como síndrome de Diógenes e guardamos coisas inúteis ou absurdas (talvez, esperando a terceira guerra mundial, ou sabe-se lá o quê). Uma amiga que tem esse costume ainda guarda cuidadosamente umas toalhas de mesa amareladas e uma travessa horrível que ganhou no dia de seu casamento e que nunca usou nem usará. Sua cama range tanto que acorda cada vez que se mexe. A razão que dá para não jogar a cama o mais longe possível é a seguinte: “Não é tão terrível, posso suportar”. A pessoa não deveria viver o “menos terrível”, e sim o melhor possível! Não é uma questão de ênfase no quão horripilante ou suportável é a coisa, e sim de filosofia de vida. E isso nos leva ao ponto seguinte.

A cultura do avarento, ou quando economizar se torna um problema

Muito perto da síndrome de Diógenes encontra-se o culto à economia. Esse amor desenfreado e obsessivo por economizar a qualquer preço nos faz acumular uma infinidade de bobagens. Há um ditado que diz: “Guardar muito nos faz viver como pobres e ter um enterro de ricos”. Não estou defendendo o desperdício e a irresponsabilidade no manejo dos bens pessoais; a ideia não é viver alguns anos na opulência e os outros na miséria mais absoluta.

O espírito da economia é bom quando ela é feita com prudência e moderação, e sem transformá-la em um fim em si mesmo; trata-se de uma

atitude previdente. Ter por ter coloca você do lado dos avaros; e gastar por gastar, do lado dos esbanjadores. Conheço pessoas tão econômicas que colecionam dinheiro como se fossem selos postais.

Em muitas ocasiões, tendo o recurso e a disponibilidade, hesitamos em nos conceder um prazer. Uma de minhas pacientes gostava muito de morango com creme de leite, mas, cada vez que comia uma porção, ainda ficava com vontade. Inexplicavelmente, nunca havia comprado duas porções nem três nem quatro. Quando sugeri que se desse esse prazer, sentiu-se libertada. Lembro que me disse: “Posso realmente fazer isso?” A razão? O medo de se exceder. Outro paciente, com problemas de autoestima muito acentuados, costumava comentar que havia trazido da Itália umas azeitonas muito especiais e que gostaria de comê-las. Cada vez que abria a despensa, via os potes grandes cheios de azeitonas pretas e se continha. O problema era que cada vez que insinuava a sua mulher que poderiam comê-las, ela olhava para ele com espanto porque não achava que fosse uma “ocasião especial” que justificasse prová-las, visto que eram caras e de uma classe muito seleta. Em uma consulta, vendo sua preocupação, eu sugeri que quebrasse seus esquemas (e os de sua mulher), pegasse um dos potes e comesse as azeitonas, pondo nisso todo o prazer possível; que degustasse uma a uma, sem culpa nem arrependimento, como uma criança levada quebrando alguma norma. Lembro que o homem me olhou com grande felicidade, como se eu houvesse lhe dado permissão, e acrescentou: “Obrigado, obrigado!”. Quando sua mulher brigou com ele por ter comido dois potes inteiros sozinho, o homem respondeu: “Foi sugestão do médico”. A reflexão é a seguinte: se você preferir entregar seu dinheiro às farmácias, aos psicólogos e aos médicos, não se dê prazeres; reprima-se.

A filosofia avarenta de quem se apegua muito ao dinheiro e às coisas não permite o autorreforço. O avaro sempre verá a recompensa como desnecessária, visto que ela não produzirá nada tangível. “Não é necessário, nem vital, nem de vida ou morte, será seu argumento.” Mas qual é o benefício? Prazer, puro prazer.

Você não é exceção: precisa se recompensar

Você precisa se recompensar com coisas e atividades. Assim como o autoelogio, a recompensa fortalece sua autoestima e não permite que a autopunição e a insatisfação prosperem em sua vida. É inútil tentar uma posição

de dureza e insensibilidade, como se fosse um estoico antiquado. A falta de autorreforço não o deixará psicologicamente mais forte, o deixará infeliz. Quando fizer algo que tenha valido a pena, ou simplesmente quando tiver vontade, gratifique-se. Tenha, de vez em quando, uma atitude de agradecimento e amor para com você mesmo.

Pense por um momento em caprichos que já teve. Analise com cuidado quantos deles não pôde realizar, simplesmente porque decidiu que não. Na realidade, não é que não tenha podido, e sim que não tenha decidido se permitir. Não teve coragem de se soltar e abandonar momentaneamente a impassível atitude econômica e contemplativa daquele que deixa para amanhã o que deveria fazer hoje. Os autorreforços materiais, como comida, roupa ou joias, não são os únicos. Gratificar-se implica a autoadministração de qualquer coisa que o faça se sentir bem, e que, obviamente, não seja nociva para sua saúde, para os outros ou para o mundo que habita. Fazer atividades de que gosta, ou deixar de fazer algo desagradável, é outra forma de se premiar. Faça a si mesmo estas três perguntas, de maneira sincera: Com que frequência você se premia e se gratifica? Quanto tempo por semana dedica a sua pessoa? Construiu um espaço motivacional agradável a seu redor?

Quem sabe se amar deixa sua marca em todas as coisas. Seu território é traçado por ele e para ele. Comece pelo básico: avalie alguns aspectos de seu ambiente e tente remodelar o que lhe desagrada. Pense, por exemplo, em sua casa, em sua vida social e em seus momentos de lazer. Sua casa está ajustada a suas necessidades? Quantas coisas o incomodam e, apesar disso, ainda permanecem com você? O que gostaria de mudar em seu quarto? Quantos “amigos” não são amigos de fato, mas continuam ali, interpretando um papel? A quantos lugares você vai sem querer ir? Quantas coisas come que não lhe apeteçam, podendo comer diferente? Você planeja sua diversão? Quanto tempo faz que não vai a lugares de que gosta simplesmente porque “não tem tempo” ou “não é o momento”? Enfim, pergunte a si mesmo se o que construiu a seu redor contribui para sua felicidade ou para seu enterro em vida. Muitos dirão que não é fácil, que o século xxi nos leva muito rápido, com estresse, consumismo e crises de todo tipo. Com mais razão, então, devemos nos “refugiar” em um estilo de vida no qual compensemos a adrenalina e geremos imunidade com prazer, mesmo que simples. Não é preciso ser milionário para isso! A autorrecompensa ajuda nisso e está em suas mãos. Aplique-a.

Não aos cultos repressivos

Como vimos até aqui, a autoestima pode ser fortalecida por meio de diversos recursos. Porém, por influência da aprendizagem social, foram sendo criados obstáculos a esses caminhos de crescimento devido a certas crenças irracionais. Criamos uma espécie de veneração por um conjunto de atributos que consideramos indispensáveis para nos sentirmos “boas pessoas”. Achamos que essas características tipicamente humanas nos dignificam e enaltecem; colocam-nos acima de outras espécies vivas e nos permitem andar pela vida de maneira mais digna.

Porém, apesar da boa intenção de nossos antepassados, e sem duvidar de que essas virtudes existem, algumas dessas ideias foram levadas a extremos prejudiciais para nossa própria autoestima e sensibilidade. Essas ideias ritualistas são: o culto ao *hábito*, o culto à *racionalização*, o culto ao *autocontrole* e o culto à *modéstia*. Todas elas podem se transformar em inimigas da autoestima. A exaltação desproporcional dessas quatro crenças nos leva, cedo ou tarde, ao menosprezo e à subestimação pessoal.

Se seguir essas crenças ao pé da letra, você será uma pessoa estável e “adaptada ao meio” e às expectativas que a sociedade e os bons costumes esperam de você. Mas uma coisa estável também pode ser imóvel, invariável, inabalável, inalterável, definitiva e constante. Algo como uma árvore ou um monumento de granito. Seu uso indiscriminado só o levará à “incultura” do sentimento e à *incapacidade de expressar o que pensa e sente*.

- O *culto ao hábito* o impedirá de inovar e descobrir outros mundos. Não lhe possibilitará mudança em nenhum sentido, e irremediavelmente você ficará para trás. O universo se reduzirá a um pacote de condutas, todas previsíveis e estabelecidas de antemão. Habituar-se é se acostumar; insensibilizar-se é endurecer. Ser duro é útil, às vezes; por exemplo, no combate, quando é preciso ter espírito de luta e ser valente ou se adaptar a situações complexas; mas fazer disso um estilo de vida é se anular como pessoa. Você confundirá o novo com o velho, irá para o Norte quando, na realidade, quer ir para o Sul. Como pode recompensar a si mesmo se perdeu o dom da sensibilidade e da surpresa?
- O *culto à racionalização* o transformará em uma espécie de computador ambulante. Você filtrará absolutamente todo sentimento para avaliá-lo e

saber se é conveniente, adequado ou justificado. O procedimento servirá para evitar as emoções ruins e mantê-las à distância, mas, se exagerar e quiser explicar a si o que não deve ou não pode explicar, vai distorcer as emoções prazerosas. Algumas vezes, os porquês sobram. Por que gosta de sorvete de baunilha ou de chocolate? Provavelmente você não tem ideia, e o mais inteligente seria não se aprofundar nisso, a não ser que queira transformar a experiência de degustar um delicioso sorvete em um problema existencial. O sentimento amoroso será uma partida de xadrez ou um problema que se deve resolver; o ato sexual, a justaposição de dois órgãos reprodutores; um belo amanhecer ou entardecer será visto como a rotação da Terra em relação ao Sol etc. Nem tudo precisa de uma explicação racional, assim como nem tudo deve ser tomado com sentimentalismo de novela de TV. Amo minhas filhas porque as amo, não porque são boas, bonitas ou inteligentes. Amo e ponto: o que menos me interessa nesse amor são os porquês. Os questionamentos mal situados impedem uma percepção completa e estruturada. Certas coisas não são feitas para que se reflita sobre elas, e sim para que se vibre com elas (insisto: se não for prejudicial para você nem para ninguém). Como poderá recompensar a si mesmo se tudo tiver de passar pela dúvida metódica e pela falta de espontaneidade?

- O *culto ao autocontrole* será um dique de contenção de todas as suas emoções e sentimentos. Você vai ter tanto medo de se exceder que vai se esquecer de sentir e de ter prazer; pouco a pouco, vai se transformar em um constipado emocional. Como já disse antes, um autocontrole moderado e bem discriminado é imprescindível para resistir a mais de uma tentação destrutiva. Porém, o segredo para não nos afastarmos da felicidade é evitar a contenção absoluta que alguns defendem. Você nunca chora? Então, precisa de ajuda. Nunca perde o controle? Então você é um Dalai Lama iluminado ou um reprimido à beira de um ataque de nervos. Não deixa a ternura aflorar? Então, você precisa procurar um terapeuta. Como seu parceiro sabe que você o ama? Ele deduz, ou você demonstra? Ri a plenos pulmões ou, na melhor das hipóteses, apenas sorri? Precisa de ajuda. A vida é uma tensão interna entre os “quero” e os “devo” e “não devo”, e a sabedoria está em manter o equilíbrio necessário para discernir quando soltar o freio de mão e quando não; quando ceder e quando ficar firme em seus princípios. Quero insistir que não acredito que um autocontrole zero

seja a melhor saída, mas me preocupa na mesma medida que se tente obter 100% de autocontrole o tempo todo e toda hora, coisa típica dos perfeccionistas e das mentes rígidas. A indolência e o *laissez-faire* generalizado tornam você vulnerável a qualquer vício; o culto ao autocontrole não o deixa respirar, rouba vida. Como recompensar a si mesmo se estiver encapsulado e vir o sofrimento como algo que se deve aguentar (ou algo até digno de orgulho), e não eliminar?

- O *culto à modéstia* o levará a não valorizar suas vitórias e esforços. Não falo de alardear suas conquistas e jogá-las na cara dos outros e se gabar delas; refiro-me ao reconhecimento do próprio potencial, sem pretextos nem desculpas. Se esconder seus pontos fortes buscando a aprovação, será duplamente irracional: negará a si mesmo seu lado bom e precisará da anuência dos outros para funcionar. Você tem vergonha de seus pontos fortes e virtudes? A humildade nada tem a ver com sentimentos de desprezo ou baixa autoestima: *o humilde estima a si mesmo em sua justa medida*. Em “sua justa medida”, o que significa nem de maneira desmedida nem desconhecendo seus próprios pontos fortes. A virtude não é ignorância de si mesmo. Se a modéstia extrema for interiorizada e se incrustar na mente como um suposto valor, teremos dificuldade para deixar que nossas capacidades avancem de maneira positiva. Alguns até se sentem culpados ou constrangidos por ser muito bons em alguma atividade e desenvolvem o que se conhece como “falsa modéstia”, que é pior, porque implica mentir sobre si mesmo. Sem vaidade nem egolatria, deixe que suas virtudes sigam seu curso: não as disfarce, desfrute-as, aplique-as com paixão, mesmo que se notem. Como recompensar a si mesmo se você esconder seus valores?

Que seu tradicionalismo permita algumas mudanças, que sua modéstia deixe escapar um ou outro autorreconhecimento, que sua razão, de vez em quando, dê lugar às emoções, que seu autocontrole lhe permita um deslize ou que seu orçamento estoure de vez em quando. Dê-se liberdade e um espaço para se mover. Dê a si mesmo licença para agir.

Dizer “não” aos cultos impostos significa reconhecer que, se determinados valores forem levados muito longe, afetarão sua autoestima e o deixarão mais aberto a uma infinidade de transtornos. Significa que não é conveniente levar muito a sério as crenças acima mencionadas e transformá-las em dogmas de fé; você se sentirá um pecador cada vez que não as cumprir ao pé da letra. Vai se

sentir culpado por amar a si mesmo ou por ser feliz.

MELHORANDO O AUTORREFORÇO

O seguinte guia pode ser útil para aproximá-lo de um estilo de vida que lhe permita se reforçar ou se premiar com determinação e alegria:

1. Tire tempo para aproveitar

A vida não foi feita só para trabalhar. Trabalha-se para viver, não o contrário. Seus momentos de descanso, de lazer e de férias não são um desperdício de tempo, e sim um investimento em sua saúde mental. Não postergue tanto a satisfação esperando “o dia adequado”: não existe um tempo para o amor, como não existe um tempo para amar; você define isso de acordo com suas necessidades. Não faça da responsabilidade uma obrigação extenuante e dogmática, não afunde nela irracionalmente: há momentos para a obrigação sisuda e inadiável, e há outros em que sobram os “deveria”, as regras e as exigências sem sentido. Não tenha medo de aproveitar: sua alegria é a alegria do universo, dizem os místicos. Deus está feliz quando você está feliz.

2. Decida viver de maneira hedonista

Aceite que a busca do prazer é uma condição do ser humano. Ser hedonista não é promulgar a vagabundagem, a irresponsabilidade ou os vícios que atentem contra sua saúde; é viver intensamente e exercer o direito de se sentir bem e espremer cada momento agradável ao máximo. Seria desumano consigo mesmo negar-se essa possibilidade. Dê um tempo e pense no que o motiva de verdade, do que gosta ou não, e se durante esse andar monótono e plano não se esqueceu de se conectar com suas emoções positivas. Recorde quantas vezes, desnecessária e irracionalmente, evitou buscar o prazer por acreditar que não era certo ou por medo de se exceder. Ou pior: quantos momentos de felicidade perdeu por acreditar que não os merecia? Busque dentro de si a paixão esquecida, aquela que não se extingue e que dá um jeito para que seu ser faça das suas. Se potencializar suas experiências prazerosas, novos horizontes se abrirão, e você ficará imune à pior das doenças: o tédio.

3. Não racionalize tanto as emoções agradáveis

A ideia não é negar a importância do pensamento; de fato, sua maneira de pensar tem influência direta sobre seus sentimentos. O problema é que, se você tenta “explicar” e compreender os sentimentos o tempo todo, você os obstrui irremediavelmente. Atrapalha sua fluidez, inibe-os, distorce-os e impede seu desenvolvimento normal.

Saia um dia para caminhar com a simples ideia de ouvir os sons que o lugar onde você habita oferece. Você ouvirá de tudo: rangidos, vozes distantes, o ruído de um galho movido pelo vento, um carro se aproximando, alguns pássaros, a brisa. Um idioma inteligível, mas inadvertido por uma mente especializada na linguagem falada. Nos trajetos diários, observe os detalhes das coisas que convivem com você: uma placa, uma porta, o tom desbotado das calçadas, um arbusto, o rosto das pessoas, a agitação natural do mundo ao qual pertence. Você está nele! Quando olhar, não avalie de maneira inquisitiva; apenas olhe e se deixe levar.

Quando se sentar para comer, aproveite sua comida como se você fosse um *gourmet* especialista sem título que o avalize: só o sabor, somente o sabor. Entretenha-se um pouco mais na degustação dos alimentos; saboreie-os e deixe-os na boca até que suas papilas os assimilem. Comer não é mastigar e engolir! Não coma só para não morrer de fome; saboreie e estimule a sensação do paladar, mergulhe nele, sinta-o de dentro. Não precisa fazer um banquete: qualquer alimento, por mais simples que seja, pode se transformar em um manjar.

Da mesma forma, baixe os limiares de resistência e recupere seu olfato. Cheirar não é falta de educação; e não me refiro só a sentir o aroma de um bom vinho ou de um perfume de marca, e sim a tudo aquilo que valha a pena; por exemplo, a comida (embora digam que não é correto), as flores, o cabelo, a brisa, os cavalos, o amanhecer, a fumaça, o novo, o plástico, o limpo, o sujo. O olfato é um dos principais recursos das pessoas sensuais e sibaritas. O universo inteiro é sensual, tudo entra por seus sentidos, tudo explode diante de você para que se aproprie disso pelo canal que for.

Por fim, seu corpo inteiro possui a faculdade de sentir por meio do tato. Sua pele é o maior dos sensores. Infelizmente, devido a sua relação com a atividade sexual humana e à atitude assumida por muitas religiões, foi historicamente o sentido mais castigado e censurado. Não tema sua pele, ela o colocará em relação com um mundo adormecido por conta do uso da roupa, da vergonha e dos tabus. Ela lhe permitirá estabelecer um contato mais direto e às vezes mais

impactante do que aquele produzido pela visão ou pela audição, visto que sua estrutura é mais primitiva e intensa (ninguém abraça à distância, por mais que a Internet insista). O sentido do tato não só lhe possibilita tocar uma pessoa, uma superfície lisa ou áspera, algo frio ou quente, como também ser tocado por outro ser humano ou por qualquer objeto. A pele não tem um “significado ofensivo e vulgar” como querem mostrar os puritanos (eles também gostam de tocar e de ser tocados, embora em público batam no peito com orgulho). Quando acariciar alguém, concentre-se no que sente, no toque, no contato direto; deixe-se levar pela química, por cada membrana e cada poro que se abre e responde maravilhosamente ao estímulo que os provoca. Brinque com seus dedos devagar, deslize-os, apoie-os, retire-os; é fisiologicamente delicioso. Caminhe descalço, role na grama, abrace uma árvore solitária, e depois, quando tomar banho, não se seque de imediato, fique observando a água evaporar de sua pele, sint-a correr lentamente. Saia um dia para caminhar na chuva, sem guarda-chuva e sem rumo fixo; procure algo que jamais tenha tocado e toque. O contato físico é a melhor maneira de comunicar afeto: não precisa falar nem justificar nem elaborar nem explicar nada. Tudo o que você tem a dizer fica dito quando toca genuinamente.

4. Ative o autoelogio e ponha-o para funcionar

Você tem medo de se parabenizar? Acha arrogante ou pueril? Ou, talvez, acha que não merece? Pois, se não o fizer, estará se descuidando psicologicamente. Autocuidado não é apenas ir ao médico e fazer um *checkup* anual. Todos somos merecedores do reforço, não importa de onde venha; recompensar-se renova o espírito, e o organismo se anima a seguir em frente vivendo melhor. Quando conseguir algo que para você era difícil, ou quando se atrever a vencer um medo que o incapacitava, ou quando tiver enfrentado uma situação na qual se sentia inseguro, não aja como se nada houvesse acontecido! Abrace a si mesmo, dê-se um beijo e reconheça-se como o protagonista! Sussurre algo gratificante em seu ouvido: “Muito bem! Você conseguiu!” ou “Fui corajoso!”, ou ainda “Fui demais!”. Não tenha medo, elogiar-se de maneira justa e merecida não o transformará em um narcisista insuportável; simplesmente fará de você uma pessoa mais forte e mais segura: *contribuirá para que você funcione melhor consigo mesmo*. Se não se parabenizar quando fizer algo que valha a pena ou quando atingir um objetivo importante, seu eu se sentirá

relegado. Parece estranho? Pois não é. Acontece todos os dias: existem pessoas que se odeiam, que não se suportam, que se sabotam, que vivem em discórdia com o que são, que não têm confiança em si mesmas, assim como poderia acontecer em qualquer relação interpessoal. Elogiar a si mesmo é estabelecer uma boa relação *intrapessoal*. Você deve escolher: seu próprio ser contra si mesmo (guerra interna) ou seu próprio ser sendo amigo de si mesmo (paz interior). Então, não hesite: parabeneze-se até esgotar todos os seus recursos! Reconcilie-se consigo mesmo!

5. Seja modesto, mas não exagere

Não esconda seus atributos nem os renegue (“Desculpe, sou inteligente”; “Não quis ofendê-lo com minhas conquistas”). Não é culpa sua se você tem alguma virtude ou ponto forte que o faz vencer em algum aspecto da vida (não pense em medalhas ou grandes glórias, e sim naquelas pequenas vitórias do dia a dia que dão sentido à vida e passam despercebidas). Além do mais, que outra saída você tem? Perder de propósito? Esconder-se atrás da falsa modéstia? Negar a si mesmo? Lembre que a modéstia e a humildade não consistem em negar seus dons ou menosprezá-los, e sim em senti-los seus, sem se apegar a eles e sem esperar aplausos. Desfrute de si mesmo e use esse talento natural que o define, qualquer que seja. Faça uma lista de tudo, psicológico e físico, de que gosta em você e coloque-a em sua casa, no carro, no escritório. Não se esqueça de quem você é: você não pode se esconder de si mesmo. Heráclito e muitos outros sábios através dos tempos afirmaram que era necessário permanecer o mais anônimo possível, mas, com isso, não quiseram dizer que devíamos ser ignorantes de nossas próprias qualidades. Anônimos para o espetáculo, para a aprovação social. Anônimos para que os cantos de sereia não adocem seus ouvidos e inflam seu ego. Mas, quando estiver cara a cara com sua essência, você não tem nada a esconder.

6. Agrade a si mesmo

Conheço pessoas que, quando se dão um presente, sentem-se tão culpadas que depois sofrem um tempo para compensar e pagar o “pecado” do autorreforço. Entram em crise por se sentir bem! Não falo de ser viciado em prazer e de gastar o dinheiro que não se tem ou fazer o que não se deve fazer, falo de nos cercarmos de coisas de que gostamos. Pessoas mesquinhas consigo

mesmas costumam ser também com os outros e por isso vivem amarguradas. Dê-se um presente sempre que puder (como puder). Não espere o Natal para dar um presente a si mesmo ou às pessoas que ama. Você passa por uma quitanda e vê umas maçãs lindas e atraentes e sabe que seu companheiro adora: por que esperar o dia em que for ao mercado? Presenteie-se presenteando a quem ama. Leve uma lembrancinha: o sorriso do outro o contagiará. Assim como devemos ser atenciosos com as pessoas, devemos ser conosco de vez em quando.

Dê presentes que não sejam necessariamente coisas físicas. Por exemplo: “Hoje vou me dar de presente uma caminhada de meia hora pelo parque”, “Amanhã, vou visitar um amigo” ou “Vou ficar o dia inteiro de pijama, sozinho”. Agradar-se é ser emocionalmente inteligente. Conheço uma pessoa que, quando está bem, sente-se estranha, como se não fosse ela. Está tão acostumada a sofrer que se sentir bem a despersonaliza e angustia, como se seu estado natural fosse o sofrimento. Agradar-se é a conduta de autocuidado mais elementar e necessária.

7. Lute contra a repressão psicológica e afetiva

Grave isto em sua cabeça: não existe felicidade quando a repressão se instala em sua mente. A contenção generalizada deixará sua vida pequena, roubará de você a possibilidade de descobrir e de se descobrir. Solte-se! Deixe que sua criatividade flua, seu coração, sua mente! Se as pessoas não gostam de vê-lo emocionalmente livre, problema delas. Quanto tempo faz que você não é espontâneo e verdadeiramente expressivo? Ser reprimido, hipercontrolado, autocrítico, perfeccionista, solene, grave, severo, racional ou intelectual até a medula é uma síndrome, não um valor. Tenha paixão por viver, faça amor com a vida. Um de meus pacientes faz sexo com sua mulher nos mesmos dias do mês, na mesma posição e no mesmo lugar. Muitos “mesmos”. Obviamente, seus orgasmos e os de sua mulher são sempre iguais: repetitivos, previstos e sem graça. Até o maior dos prazeres pode perder força se nos habituarmos a ele e formos rotineiros. “Repetir a repetição” até se faltar e se resignar a ela: esse é o segredo da infelicidade. Um pouco de loucura, uma viagem sem programar, um amor inesperado, o poema que escrevemos sem ser poetas, a caradura de espirrar forte em uma biblioteca porque o impulso pode mais que a norma; enfim, transgredir de maneira inofensiva. Sei o que está pensando: “Adultos não

brincam”. Mentira! Fazemos isso mentalmente o tempo todo: fantasiamos, sublimamos e morremos de vontade de voltar a correr sem rumo por qualquer lugar, de ter amigos imaginários, de rir até fazer xixi. Invejamos as crianças, sua naturalidade, sua incrível franqueza; essa é a verdade. A boa notícia é que sua essência não morre; dorme, mas não desaparece. Você só precisa acordá-la, mexer o corpo e a alma para que ela aflore e torne a fazer das suas.

Rumo a uma boa autoeficácia

Ninguém pode fazê-lo se sentir inferior
sem seu consentimento.

Eleanor Roosevelt

Como vimos na primeira parte, o autoconceito pode ser maltratado devido à armadilha de estabelecer metas irracionalmente altas e com uma ambição desmedida. Ou seja, funcionar em um estilo muito competitivo, autocrítico e rígido em relação ao próprio rendimento levará ao fracasso adaptativo: o resultado será um autoconceito apagado e frágil.

Porém, não exigir nada de si mesmo é tão ruim quanto exigir-se demais. O extremo oposto de quem busca o sucesso a todo custo para se sentir realizado são aquelas pessoas cujas metas são pobres, hesitantes e inseguras, que desfalecem diante do primeiro obstáculo e se mostram indecisas perante os problemas. Assim como a autoexigência desmedida destrói e castiga a autoestima, a falta de ambição impede o crescimento psicológico: é tão ruim ser obsessivo quanto jogar a toalha antes do tempo. Os desafios são o principal alimento do qual o autoconceito se nutre e dão sentido à vida. Se você não tiver metas, se elas forem muito pequenas ou se não enfrentar os problemas, seu eu não poderá se desenvolver de maneira adequada: forçar o motor é tão ruim quanto mantê-lo desligado. Um dos principais inimigos para criar um bom autoconceito é a falta de confiança em si mesmo, a mania de criar expectativas de fracasso ou pensar que não se é capaz. *Se não confiar em si mesmo, não poderá se amar.*

Dá-se o nome de *autoeficácia* à confiança e convicção de que é possível atingir os resultados esperados. Uma baixa autoeficácia o levará a pensar que você não é capaz, e uma alta autoeficácia o fará se sentir seguro para atingir seus objetivos ou, pelo menos, lutar por eles. Se você não acreditar em si mesmo, entrará em um círculo vicioso de mau prognóstico: *seus desafios pessoais serão pobres, evitará enfrentar os problemas e desistirá diante do primeiro obstáculo que aparecer, o que, por sua vez, reforçará sua baixa autoeficácia (“não sou capaz”) e você perderá autoexigência.* É uma

espiral descendente que pode continuar retroalimentando-o negativamente durante anos. Ao contrário, uma alta autoeficácia fará que suas metas sejam sólidas, permitirá a você persistir perante os imponderáveis e enfrentar os problemas de modo adequado; você lutará pelo que acredita de maneira segura e persistente, independentemente do que ganhar com isso.

A autoeficácia é basicamente uma opinião afetiva de si mesmo. Muitas pessoas podem pensar que possuem as competências e capacidades necessárias para obter determinados resultados, e ainda assim não ter certeza que irão atingir com sucesso as metas propostas. Vamos imaginar um atleta prestes a realizar um salto com vara pela medalha de ouro. Suponhamos que ele tenha certeza de possuir as condições necessárias para fazer um bom salto: um bom treinamento, uma excelente condição física e o público a favor. Consideremos, ainda, que nos treinamentos anteriores já houvesse superado a mesma marca. Tudo está a seu favor. Porém, de repente, de maneira inexplicável, ele hesita. Pergunta a si mesmo o que jamais deveria se perguntar: “Será que sou capaz?” ou “E se errar o salto?”. Se a dúvida crescer e se mantiver, vai gerar ansiedade e tensão, seus músculos não responderão, e o salto não será bom. E aí começará sua *via crucis*: possivelmente, na competição seguinte, antecipará o fracasso devido a pensamentos similares de falta de confiança em si mesmo. O que havia sido uma pergunta se transformará em afirmação: “Não sou capaz”, mesmo que tudo esteja a seu favor.

A expectativa de ter sucesso não implica apenas – como aparentemente se poderia pensar – uma análise racional e fria das possibilidades objetivas de sucesso (expectativas de resultados), mas também a avaliação subjetiva da capacidade que sente o sujeito (expectativa de eficácia). Como qualquer crença, essa última avaliação também é questão de fé e de confiança.

Fica claro que a falta de confiança no próprio eu acaba com as capacidades e/ou habilidades de qualquer um. Em meu consultório vejo diariamente pessoas que, embora possuam todos os recursos necessários, fracassam porque sua autoeficácia é fraca. Mais ainda, um número considerável delas nem sequer tenta lutar por suas metas; o argumento da maioria é: “Não vou conseguir, para que tentar?”. Quando as faço ver as altas probabilidades de sucesso mostrando-lhes que os prós são maiores que os contras e que possuem as competências e a inteligência necessárias, costumam responder: “Tem razão... Tenho tudo a meu favor, mas não tenho confiança em mim mesmo”. E quando apresento a alternativa de tentar de qualquer maneira e arriscar para ver o que acontece,

insistem em seu obscuro vaticínio: “Para quê? *Eu sei* que não vou conseguir”.

Como os seres humanos podem duvidar de si mesmos e se conformar diante do sofrimento e da adversidade sem tentar provocar mudanças quando existe a possibilidade de conseguir? Como se organiza um autoesquema de “perdedor”? Por que as pessoas fazem antecipações negativas do próprio rendimento em situações fáceis e potencialmente bem-sucedidas? Por que algumas pessoas ficam paralisadas diante da possibilidade de superar as dificuldades se podem conseguir? Embora as respostas sejam variadas e múltiplas, as pesquisas em psicologia cognitiva indicam que pelo menos três fatores parecem estar associados à pouca confiança em si mesmo: *a percepção de que mais nada pode ser feito, o ponto de controle interno e os estilos de atribuição*. Vejamos cada um separadamente.

A PERCEPÇÃO DE QUE NADA MAIS PODE SER FEITO

A impossibilidade de modificar um acontecimento doloroso ou estressante gera depressão e falta de confiança em si mesmo. Quando alguém está em uma situação prejudicial e pensa que nada do que fizer poderá mudá-la, esse simples pensamento mina suas forças e o leva à desesperança. Por exemplo: uma história de fracassos contínuos pode produzir uma percepção de incapacidade, e você pode começar a considerar o sucesso como algo muito pouco provável. A experiência de não ter o controle nas mãos (“não posso fazer nada”) tem um efeito demolidor sobre a conduta de luta nas pessoas, e mais ainda se forem pouco resistentes ou resilientes.

Vejamos um experimento clássico da psicologia experimental realizado há alguns anos com animais. Em uma caixa sem possibilidade de fuga e cujo fundo era formado por uma grade conectada a uma fonte de eletricidade, foram colocados vários cachorrinhos. O experimento consistia em administrar descargas elétricas inevitáveis e imprevisíveis aos animais e observar sua reação. No início, os cães tentavam fugir: pulavam, latiam, corriam pela caixa etc. Porém, depois de um tempo começavam a apresentar uma conduta passiva: ficavam imóveis e isolados, tristes, e paravam de comer, pareciam “resignados” à sua sorte. O experimentador decidiu, então, levá-los para uma nova caixa que tinha uma porta para que pudessem fugir ao receber a descarga elétrica. Era de esperar que, diante da nova possibilidade de fugir, os cães aprendessem a evitar

as descargas elétricas e saíssem pela porta. Mas não foi o que aconteceu; para surpresa de todos, os animais continuavam suportando o castigo e, apesar de repetir os ensaios várias vezes, os cães não tentavam fugir das descargas. Ignoravam a nova alternativa de fuga e evitavam sair do lugar. O único jeito para que aprendessem a evitar as descargas elétricas foi levá-los à força, uma infinidade de vezes, para fora da caixa; só assim “compreenderam” que a porta aberta era de fato uma alternativa. A única terapia para os cães foi *mostrar-lhes* insistentemente que estavam *enganados*. Os pesquisadores concluíram que esse fenômeno, que chamaram de *desesperança aprendida*, era causado pela percepção de que “nada pode ser feito” por parte dos cães, visto que as descargas eram incontroláveis para eles. Ou seja, os animais agiram como se tivessem “percebido” que todos os seus esforços eram inúteis e ineficazes para conseguir controlar o castigo e simplesmente se resignaram à dor; pensaram que, independentemente do que fizessem, nada podia salvá-los: viam a porta, mas não o alívio que ela poderia proporcionar.

Outros experimentos realizados em humanos em situações nas quais os implicados percebem que não têm controle algum sobre a situação negativa apresentaram resultados similares: *a percepção de não ter controle sobre eventos adversos produz uma queda na autoeficácia ou na confiança em si mesmo*. Uma maré de azar costuma ser suficiente para gerar sensação de insegurança. Da mesma forma, quando o fracasso é visto como inevitável, sobrevêm sensações de ineficácia que poderão ser generalizadas a novas situações. O sujeito vai se considerar inepto para encontrar praticamente qualquer solução, e, embora ela lhe seja apresentada como alternativa viável e colocada às vezes debaixo do próprio nariz, ele a descartará por se considerar incompetente.

Felizmente, como veremos adiante, esse panorama desalentador poderá se modificar se você decidir se atrever a enfrentar os problemas e a correr riscos. O que você jamais deve perder é sua capacidade de lutar. Como dizia Hermann Hesse: “Para que possa surgir o possível, é preciso tentar sempre o impossível”. Enquanto estiver na briga, sempre haverá uma esperança à qual poderá se agarrar; e, se perder ou não conseguir o que esperava, pelo menos terá tentado. Não se sentirá um covarde nem sentirá culpa ou começará a sofrer da síndrome do desertor.

O PONTO DE CONTROLE INTERNO

Estar submetido a situações incontroláveis e catastróficas, como um terremoto, uma inundação ou uma guerra, não são a única causa de baixa autoeficácia. Às vezes, o fato de não tentar modificar os eventos nocivos e desagradáveis se deve a crenças culturalmente aprendidas.

Dependendo de onde situem a possibilidade de gerir sua própria conduta, as pessoas podem ser consideradas “com orientação interna” ou “com orientação externa”.

- Os indivíduos que se movem por uma orientação interna colocam o controle dentro de si mesmos; dirão que são eles quem guiam sua conduta e que são os principais responsáveis pelo que acontecer com eles. Assumem o destino não como algo dado de fora, mas como algo que devem construir por seu próprio esforço e constância. Portanto, não costumam pôr nos outros a culpa do que lhes acontece na vida. Desse ponto de vista, são realistas, perseverantes e não tendem a se dar facilmente por vencidos.
- Por sua vez, as pessoas com orientação externa acreditam que opera sobre sua conduta uma quantidade de eventos e causas que fogem a seu controle e frente aos quais não pode fazer nada. Por exemplo: a sorte, os astros, os óvnis, o destino etc. Costumam ser pessoas fatalistas e resignadas diante da adversidade. Seu pensamento é imobilizador: “Nada dá certo; assim quer o destino” ou “Para que tentar?”. Se essa crença for generalizada, verão as tentativas de modificar o ambiente negativo como infrutíferas ou como uma perda de tempo inútil que não levará a nada. Na maioria das vezes, agir com um ponto de controle externo desemboca em uma baixa autoeficácia.

A posição que cada um assume diante daquilo que depende ou não de si mesmo é determinada, em grande parte, pela aprendizagem social, pelos modelos e pelo sistema de valores dos grupos familiares e culturais. Poderíamos perguntar pela fé ou esperança, e a resposta que a psicologia oferece é: se elas agirem de maneira realista ou a serviço do crescimento pessoal, ou seja, sem negar o verdadeiro ser, são poderosas fontes de motivação. O ditado “Deus se manifesta pelas nossas mãos” é um bom exemplo do que quero dizer. Sentar-se e esperar que as coisas caiam do universo não é uma boa atitude. É melhor saber discernir quando agir de acordo com um ponto de controle interno e quando se deixar levar pelo externo; nessa questão, o ponto médio é, sem dúvida, o mais saudável. A sabedoria antiga se aproxima bastante dessa premissa.

É você quem escreve seu destino. Deus, o Universo ou a Vida lhe deram a

tinta e o papel para isso, mas você escreve. Você tem o poder do pensamento e o dom da inteligência, não para ser vítima, e sim vencedor. Se você tem a tendência de se deixar levar por um ponto de controle externo, avalie a crença, torne-a mais flexível e racional; se acredita em Deus, pense nele como um assessor ou como um pai que respeita a liberdade de seus filhos; se acredita nos astros, pense que eles se enganam frequentemente; se seu horóscopo estiver “ruim”, desafie-o. As coisas dependem de você mais do que acredita, embora às vezes isso pareça uma carga. E se tem fé em algo ou em alguém, que seja um motor e uma fonte de convicção de que você é capaz de caminhar pelo mundo sem tantas muletas; que essa “fé” não seja o encosto dos acomodados.

OS ESTILOS DE ATRIBUIÇÃO

Quando estamos diante de situações de sucesso ou de fracasso, nós, seres humanos, fazemos interpretações sobre as causas do fato em questão. Tentamos entender o ocorrido buscando explicações causais: como, onde, quando e por que as coisas acontecem. Pois bem, essa capacidade de explicar os fatos pode se transformar em uma faca de dois gumes, que, se mal utilizada, afetará negativamente nossa autoeficácia.

Vejamos um exemplo de como uma situação de sucesso em uma prova pode ser interpretada de maneira diferente por dois adolescentes que utilizam estilos de atribuição opostos:

- O adolescente 1 diz: “Realmente, eu havia estudado muito. Se estudar assim sempre, irei bem nas outras provas e também na faculdade”.
- O adolescente 2 diz: “A prova estava muito fácil; não acho que as outras provas vão ser assim. Sempre serão mais difíceis”.

O adolescente 1 atribuiu o sucesso a si mesmo, a seu esforço e perseverança no estudo, e interpretou que o sucesso se refletirá em outras matérias e será duradouro. Conclusão: *o sucesso dependeu dele*. O adolescente 2 atribuiu seu sucesso a fatores externos (a facilidade da prova) e decidiu que, no futuro, as provas não serão tão fáceis, ou ele não terá tanta sorte. Conclusão: *o sucesso não dependeu dele, e sim da pouca dificuldade da prova*. O primeiro adolescente se motivou a seguir adiante e a confiar em si mesmo, enquanto o segundo não confiou em suas capacidades. O primeiro reforçou sua autoeficácia. O segundo aplicou um duro golpe em sua autoestima.

Em situações de fracasso, pode ocorrer algo similar. Se você disser: “O fracasso dependeu *de mim*, e será *igual sempre* em *qualquer situação*”, vai se sentir incapaz de enfrentar a vida. Fará de seu futuro uma obscura profecia. Mas, por outro lado, se disser: “O fracasso dependeu de mim *só em parte*, *não precisa* ser sempre assim”, vai se sentir capaz de tentar de novo. Você fará de seu futuro uma profecia de esperança. Amar a si mesmo é reconhecer seus sucessos e não se castigar ou se desprezar por seus fracassos, e sim tomá-los como lição, para tentar não repeti-los e aprender.

Vamos recapitular: as pessoas que utilizam um estilo de atribuição pessimista e negativo *sentem-se responsáveis pelos fracassos, mas não pelos sucessos*. Por sua vez, pessoas que fazem uso de atribuições *racionais*, otimistas e positivas tendem a avaliar a situação de maneira objetiva e se responsabilizam pelos fracassos ou sucessos de maneira construtiva. A ideia não é atribuir a si o que não lhe corresponda e ser irracionalmente otimista ou distorcer a realidade a seu favor. Não se trata de se apropriar dos sucessos alheios e pôr a culpa do próprio fracasso nos outros. Se esse for o caso, sua autoeficácia não crescerá de maneira adequada; ela se inflará como um balão até explodir. Salvar a autoeficácia e o autoconceito à custa dos outros ou negando a verdade não é uma saída saudável para sua integridade psicológica. Amar-se de maneira saudável é fazê-lo de maneira honesta.

O PROBLEMA DA EVITAÇÃO

Em certa ocasião, quando eu tinha dez anos, saí para andar pelo bairro com uma vizinha, que eu considerava minha “namorada” – e suponho que ela também me considerasse seu “namorado”. Ao chegar a uma esquina onde uns adolescentes costumavam se reunir, um deles levantou a saia de minha amiga e pôs a mão em suas nádegas. Ao ver o tamanho de meu oponente e a satisfação de seus acompanhantes por conta da façanha, optei por abaixar a cabeça e seguir andando com ela como se nada tivesse acontecido. O trajeto de volta foi interminável. Ao chegar em casa, meu pai me viu claramente preocupado e me perguntou o que havia acontecido. Quando lhe expliquei o acontecido entre lamentos e autocensuras, ele olhou fixamente em meus olhos e disse: “Veja, filho, o que acaba de lhe acontecer é extremamente desagradável. Comigo também aconteceu algo parecido algumas vezes. Se deixar que o medo o vença,

ele levará vantagem”. Depois de refletir por alguns segundos, agradei o conselho e fui ver televisão. Mas eu não havia entendido direito o comentário de meu pai. Ele me pegou pelo braço e explicou com voz firme: “Você não entendeu. Você tem duas opções: ou sai e enfrenta esses idiotas ou vai se haver comigo”. Realmente, não hesitei muito sobre a escolha. Meu pai era um imigrante napolitano vindo da Segunda Guerra Mundial que, quando se exaltava, era de assustar. Optei, então, pela saída mais digna, embora obrigado, de salvar a honra maculada. Assim fiz; voltei e os enfrentei. Desnecessário dizer que os olhos roxos e inchados duraram vários dias. Porém, também devo reconhecer que valeu a pena. Minha amiga descobriu em mim um verdadeiro príncipe encantado, meu prestígio aumentou diante de meus amigos, e outras meninas começaram a se mostrar interessadas por essa mistura de amante latino e aprendiz de pequeno carateca. Mas o mais importante foi o ensinamento deixado pela experiência no aspecto psicológico. Depois da briga, meu pai estava me esperando com gelo, aspirinas e certo ar de orgulho mal dissimulado. “Muito bem”, disse, “é preferível ter um olho inchado que a dignidade maltratada.” Aquela noite, dormi como nunca antes.

Maquiavel diz: “Os fantasmas assustam mais de longe que de perto”. Isso é verdade. A única maneira de vencer o medo é enfrentá-lo. Da mesma forma, não há outro jeito de resolver um problema a não ser enfrentá-lo abertamente e com a menor quantidade possível de subterfúgios. Porém, apesar das vantagens comprovadas dos métodos da exposição ao que tememos, evitamos pagar o custo dessa superação porque é desagradável. Optamos pelo caminho mais fácil: o alívio causado pela evitação e a postergação. A evitação impede que o organismo fique exposto o tempo suficiente para vencer o medo, rebater crenças irracionais que nos levam a agir inadequadamente ou a resolver o problema que for. Enfrentar coisas desagradáveis é ruim e pode ser doloroso, mas é o preço que se paga para modificá-las e vencê-las. O que você pensaria de alguém que preferisse não tratar sua amigdalite, conhecendo as graves consequências de uma febre reumática, apenas por não suportar a picada de uma injeção?

Nos transtornos graves de pânico, está comprovado que a melhor estratégia terapêutica é a exposição à fonte fóbica. Nesses casos, quando o sujeito se submete ao medo, a adrenalina dispara e causa determinadas reações fisiológicas, como taquicardia, transpiração, mudanças de temperatura, náuseas, tontura etc. Essas sensações são desagradáveis, mas depois, quando se consegue manter a

exposição por tempo suficiente, diminuem, esgotam-se, e o organismo se habitua ao objeto temido. Isso é chamado *extinção do medo*. Infelizmente, não suportamos o tempo necessário para nos acostumar e fugimos antes que a extinção aconteça.

Se quiser superar suas inseguranças, terá de se testar e se expor. Precisa se arriscar e contrastar as ideias infundadas ou erradas que tem de si mesmo. Se fizer da evitação um costume, nunca saberá se valorizar.

A baixa autoeficácia produz efeitos como os acima mencionados. A sensação de insegurança que passa a ideia de incapacidade impede que se persista o tempo necessário para superar os inconvenientes, pois qualquer obstáculo será visto como um abismo intransponível do qual é preciso se afastar rapidamente. Com esse modo de agir, as antecipações catastróficas de fracasso absoluto nunca poderão ser rebatidas e contrastadas na prática.

O perigo é real?

A evitação nem sempre é inadequada. É inquestionável que a fuga e a evitação são as melhores opções quando o perigo, físico ou psicológico, é *objetiva e realmente* prejudicial. Suponhamos que alguém lhe diga que no quarto ao lado há um leão faminto prestes a derrubar a porta, e imediatamente você ouve um terrível e estrondoso rugido. O leão, *objetivamente*, pode lhe fazer mal. Se o virem correr à frente do animal enfurecido, a opinião geral será: “Vejam que habilidoso!”. Mas se lhe disserem que há um gatinho branco atrás da porta e, depois de sufocar um grito e ficar pálido, você sair aterrorizado, as pessoas que o virem correr à frente do inofensivo bichinho dirão: “O cara está maluco!” O gatinho, *objetivamente*, não pode lhe fazer mal, mesmo que você o perceba como o mais feroz dos predadores. Os psicólogos chamam esse medo de *fobia*, um medo *irracional*, ao passo que o terror — e a posterior fuga perante o leão — é considerado *adaptativo* porque ajuda na sobrevivência pessoal e da espécie. Os condicionamentos e as aprendizagens responsáveis pela evitação foram muito importantes para a espécie humana. Muitos de nossos medos foram herdados, porque eram úteis a nosso antecessor pré-histórico. A evitação era (e é) uma maneira de defesa antecipada contra os predadores em potencial. Porém, algumas pessoas possuem uma “calculadora” de perigos muito sensível e, em consequência, veem o mundo como algo extremamente ameaçador.

Quando estiver diante de uma situação difícil, porém importante ou vital,

pergunte-se o seguinte: “Se eu enfrentar a situação, as consequências que temo serão reais? Objetivamente pode acontecer algo grave e irremediável? Minha calculadora de riscos não está exagerando as consequências? O que está em jogo justifica o risco? A meta proposta é alcançável ou inatingível? Há probabilidades de obter o que busco?”. Se objetivamente não pode lhe acontecer nada, não hesite: arrisque-se! Se a probabilidade de sofrer consequências negativas for muito alta, e não houver nada vital em jogo, pense bem.

Se acredita que não é capaz e tem dó de si mesmo, conceda-se a oportunidade de demonstrar a si mesmo o que pode fazer. A tentativa será desagradável no início; você sentirá medo, dor e mal-estar, mas haverá em jogo algo muito mais importante que seu estado fisiológico: sua autoestima, sua autoeficácia, o que você pensa e sente a respeito de si mesmo. O respeito próprio e a dignidade associados merecem o “sacrifício” do sofrimento inicial. Enfrente o que teme aceitando que precisa pagar o custo de passar um pequeno mau bocado; só um pequeno. A evitação oferece alívio imediato, mas, a longo prazo, acaba reforçando seus esquemas de insegurança e depreciação própria. Não há dúvida: é melhor um olho roxo.

VENCENDO A BAIXA AUTOEFICÁCIA

Resumindo o que foi dito até aqui: a autoeficácia é a “opinião cognitivo/afetiva” que se tem sobre a possibilidade de atingir determinados resultados, ou seja, a confiança de que é possível atingir seus objetivos com sucesso. Como vimos, as causas mais comuns que contribuem para a diminuição da autoeficácia são: ver as coisas como *incontroláveis*, acreditar que a própria conduta está regulada *mais por fatores externos que por si mesmo* e *atribuir-se injustamente* a responsabilidade por quão maus ou bons somos e pelas conquistas pessoais.

Qualquer um desses três fatores gera um esquema de falta de confiança e insegurança em relação a si mesmo, o que leva a evitar as situações de desafio, de problemas ou qualquer evento que implique a intervenção pessoal para a solução. A pessoa fará da evitação uma forma de vida.

As estratégias seguintes lhe permitirão enfrentar a baixa autoeficácia ou mantê-la em um nível adequado:

1. Elimine o “não sou capaz”

Quando você se menospreza, seu diálogo interno age como um freio. Elimine de seu repertório o “não sou capaz”, porque, cada vez que você repete isso, confirma e reforça sua sensação de insegurança; essa qualificação negativa o imobilizará automaticamente. Se o treinador do atleta mencionado anteriormente dissesse no ouvido dele, bem na hora de saltar: “Você não vai conseguir”, acha que o resultado dele seria bom? Muitas pessoas já viveram na própria carne os efeitos da falta de confiança da família: “O menino não é capaz, é melhor você fazer”.

Como você se sentiria se, no trabalho, seu chefe decidisse dar uma tarefa especial a um colega seu com o argumento: “Dei o trabalho a Fulano porque acho que você não é capaz”? Embora não tenha consciência disso, as consequências psicológicas de dizer a si mesmo “não sou capaz” são tão contraproducentes como quando outras pessoas o dizem. Se você diz: “Sou um inútil”, “Sou um fracassado”, “Sou um idiota”, acabará sendo.

Cada vez que se encontrar ruminando o nefasto “não sou capaz”, afaste-o e expulse-o de sua mente. Detenha o pensamento dizendo: “Chega!”, “Acabou!”. Mude de atividade, fale ao telefone, ouça música, cante em voz alta ou oriente seu diálogo positivamente, mas não deixe que um pensamento negativo arraste outro e que sua mente se transforme em uma cadeia de pensamentos autodestrutivos. Por exemplo, você pode dizer: “Esse jeito de falar não é saudável para minha saúde mental. Ninguém é totalmente capaz ou incapaz. Além do mais, preciso me dar outra oportunidade. Esse jeito de me tratar me inibe, deixa-me inseguro e hesitante. Já é hora de começar a me respeitar e me tratar bem: se eu quiser, serei capaz”.

2. Não seja pessimista

As pessoas com baixa autoeficácia antecipam o futuro negativamente e, quando se trata do próprio rendimento, suas expectativas são de fracasso e incapacidade. Sempre se veem como as piores atrizes – ou atores – do filme. Veem o fracasso chegar em cada uma de suas atuações e nem mesmo isso as incitará a tentar remediar a situação.

As profecias negativas costumam se transformar em realidade, porque nós mesmos nos encarregamos de que se cumpram. Por exemplo, se você disser “Não vai dar certo”, a motivação, a tenacidade e a perseverança necessárias para atingir a meta fraquejarão, você não terá energia suficiente e sua previsão se

cumprirá, mas por culpa sua!

Quando vir que está fazendo muitos prognósticos ruins sobre seu futuro, pergunte-se se está sendo realista ou não. E, depois de fazer suas previsões, sejam boas ou ruins, acostume-se a verificar sua validade; contraste-as com a realidade e verifique se tinha razão.

O método de comparar as hipóteses com os dados objetivos o fará descobrir que suas previsões não costumam ser tão exatas e que seus dotes de oráculo deixam muito a desejar. O costume de comparar as previsões com a realidade lhe permitirá polir e aperfeiçoar os processos de dedução do futuro.

Faça um registro detalhado dos acertos e falhas em suas conjecturas. Se determinada previsão não se cumprir duas, três ou quatro vezes, descarte-a e não a utilize mais. Se você diz, por exemplo: “Não sei conversar direito, e as garotas (ou garotos) se aborrecem comigo”, submeta essa previsão a um exame. Defina exatamente o que espera que aconteça: “Vão debochar de mim” (vão rir, fazer gestos e caretas), “vão se aborrecer” (vão bocejar, querer ir embora rápido, não falarão), “não vão sair mais comigo” e coisas do tipo. Utilize categorias definidas e claras que você possa realmente corroborar ou refutar. Depois de sair várias vezes com pessoas diferentes, poderá comparar o que esperava que acontecesse com o que *realmente* aconteceu. Se não debocharam, não pareceram se aborrecer com você e tornaram a aceitar seu convite para sair, suas previsões catastróficas não se cumpriram. E então você tem um problema a resolver, com ou sem ajuda profissional. Isso não é o fim do mundo, *pode ser consertado*.

Submeta suas previsões a verificação, sem trapaça. Lembre que muitas vezes, de maneira inconsciente, fazemos o possível para nos sabotar e para que nossas profecias se cumpram. A premissa central é: *tente desenvolver em você o saudável costume de avaliar sua capacidade de fazer maus prognósticos*. Você vai ficar agradavelmente surpreso ao saber quantas vezes se engana e que vidente ruim você é.

3. Não seja fatalista

Você é o arquiteto de seu futuro, mesmo que isso pareça batido e não lhe agrade (afinal, é mais fácil confiar em que um anjo cuide disso). Pelo menos, há de concordar que, em uma grande proporção, você constrói seu próprio destino. Portanto, tem o poder de mudar muitas coisas. Não veja o mundo como imutável e imóvel definitivamente, governado por leis que o impedem de mudar

as situações que o incomodam. Se você tem um ponto de controle externo para tudo, tenderá a ser fatalista e verá os infortúnios como incontrolláveis.

Afasto de seu repertório verbal a palavra “sempre”. O passado não o condena; de fato, seu presente é o passado de amanhã, e, portanto, se mudar o aqui e agora, estará contribuindo de maneira significativa com seu destino. É verdade que os acontecimentos de sua infância e adolescência têm influência sobre você, seria absurdo negar, mas essa influência é *relativa e modificável* (você não é um pequeno animal de laboratório exposto aos caprichos do experimentador). Nós, humanos, feliz ou infelizmente, temos a possibilidade de construir nossa história de modo ativo e participativo e de reestruturar a própria maneira de processar a informação: *não estamos predestinados ao sofrimento*.

Se insistir muito em sorte e azar, sua autoeficácia não poderá crescer, porque verá obstáculos intransponíveis por todos os lados.

Quando fizer seu balanço custo-benefício, inclua a si mesmo como o principal recurso de enfrentamento. O futuro não está sentado esperando que você chegue até ele, mas aguardando que o fabrique.

Um dia qualquer, você toma a decisão de se programar positivamente. Pense que, durante esse dia, você será dono de sua vida e o único juiz de sua própria conduta. Poderá fazer e desfazer a seu gosto. Nesse dia, será o músico e o maestro e conduzirá seus passos com a firme convicção de que você, e *só você*, é o artífice do que quer. Sinta-se, mesmo que só por um dia, *dono de si mesmo*. Não haverá horóscopos nem guias externos; você será radicalmente interno e desafiará os prognósticos negativos, venham de onde vierem. Você fará sua própria cabala e representará seu próprio papel, sentindo-se vencedor. Experimente um dia. Se gostar, continue tentando, posto que não existe sensação melhor que se sentir o principal motor da própria vida. Dono de si, apaixonado por você.

4. Procure ser realista

Três pontos para refletir:

- a) Se vir tudo sob um ponto de vista “externo”, nada dependerá de você. O sucesso não lhe trará satisfação, e você não fará nada diante do fracasso.
- b) Se avaliar todos os sucessos como “externos” e todos os fracassos como “internos”, vai acabar entrando em depressão.
- c) Se atribuir todos os sucessos ao “interno” e os fracassos ao “externo”, vai

enganar a si mesmo. Não ficará deprimido, mas será desonesto. Esse não é um otimismo saudável.

Procure funcionar privilegiando o ponto de controle interno, mas de maneira realista. Seja objetivo com seus sucessos e com seus fracassos. Responsabilize-se por aquilo com que *realmente* teve a ver, e não com o que gostaria que tivesse.

Os itens *a* e *b* representam o modo típico de pensar das pessoas com baixa autoeficácia: muito pessimistas. O item *c* mostra a estrutura psicológica das pessoas que aparentemente possuem uma alta autoeficácia, mas falsamente construída.

Aceite seus sucessos, visto que você será injusto consigo mesmo se ignorar suas conquistas, mas também aceite sua cota de responsabilidade nos fracassos. Isso permitirá que você desfrute as vitórias sem culpa nem remorso e supere a adversidade evitando falsas expectativas. Pegue lápis e papel – a linguagem escrita permite uma melhor análise – e escreva sua contribuição real para o bom e o ruim que lhe acontece. Insisto: *sua* contribuição, sem a participação de mais nada nem mais ninguém. Não se apresse em se culpar, pense bem e avalie os fatos: o que fez e o que pensou. Parabenize-se por suas conquistas e avalie sua participação no fracasso para tentar modificá-la, e não para se castigar. Lembre que as coisas nunca são totalmente boas ou ruins (elimine as palavras “sempre”, “nunca”, “tudo” ou “nada”). Se vir apenas o inadequado em si mesmo, o saldo será assustador, e sua autoestima receberá um grande golpe. Se só vir o bom, será um mentiroso que vive agarrado ao seu ego.

5. Não recorde apenas as coisas ruins

A visão negativa de si mesmo se alimenta principalmente das lembranças, portanto, se o esquema que você tem de si for negativo, as lembranças que chegarão a sua mente confirmarão esse esquema, e você recordará mais as coisas ruins que as boas. Se sua autoeficácia for baixa, os fracassos terão mais relevância em sua memória que os sucessos. Tome consciência disso e não entre no jogo das evocações negativas.

Durante alguns minutos por dia, tente ativar sua memória positiva. Você vai descobrir a existência de uma grande quantidade de informação boa acerca de si mesmo que havia esquecido; coisas positivas que fez com sua vida e com os outros, atos de valentia, de defesa de seus direitos, de amor, de alegrias.

Anote os sucessos do passado e procure mantê-los ativos e presentes, sem

subestimá-los, sem dizer: “Isso não foi nada”. Aprenda a saborear o passado e a revivê-lo em seus aspectos agradáveis. Ninguém gosta de ver várias vezes um filme ruim, então não fique voltando obsessivamente ao negativo. O passado o espera para que o resgate e reivindique a si mesmo.

6. Reveja suas metas

Se sua autoeficácia for baixa, você vai pecar por falta, e não por excesso (como vimos na parte de autoconceito, quando sua mente busca ansiosamente a ambição). Você estará se subestimando e acomodando as metas à suposta incapacidade que percebe em si mesmo. Os dois extremos são perniciosos: se acreditar que é invencível, vai se arrebentar, e se você se sentir incapaz, seus objetivos serão tão pobres que mal tentará dar um passo ou dois. Analise suas metas e verá que muito provavelmente podem ser esticadas um pouco mais e ser mais exigentes e compassadas em relação a seus verdadeiros pontos fortes. Isso não significa que devam crescer imediatamente, visto que o processo de melhorar a autoeficácia leva tempo. O que você precisa é de persistência.

Não deixe que o medo e a insegurança decidam por você: quando não há desafios, a resignação dirige sua vida. Faça uma lista das coisas que deixa de fazer por puro medo e pergunte-se quantos sonhos e aspirações seus refletem o que realmente gostaria de fazer e quantos se adaptaram a seu menosprezo psicológico. Questione quanta resignação há em você. Suas metas atuais mostram confiança ou falta de confiança em si mesmo? Você tem direito a esperar mais de si e da vida.

7. Teste-se e arrisque-se

Os pontos anteriores são condições necessárias, mas não suficientes, para ser uma pessoa com boa autoeficácia. É fundamental que você ouse dar o passo decisivo: *agir* para atingir seus objetivos. E a única forma de confiar em si mesmo é testando-se. Quando decidir enfrentar seus medos e suas inseguranças, os seis passos anteriores o ajudarão a não distorcer a realidade a favor do automenosprezo. Se tentar racionalmente (ou seja, sem se flagelar na tentativa), obterá *dados* sobre suas capacidades reais e poderá descobrir se as previsões de fracasso que fazia eram verdadeiras ou falsas. A filosofia do “mais vale um pássaro na mão que dois voando” não o leva a lugar nenhum; é a passagem para o conformismo e o estancamento. O que poderia acontecer tentando novos

desafios? Fracassar uma vez mais? Não esqueça o que foi dito antes: ninguém aprende por tentativa e sucesso, e sim por tentativa e erro.

Eis um plano que você poderia se propor:

- Defina um objetivo que exija esforço. O objetivo deve ser racional ou com probabilidades razoáveis de sucesso. Lembre que o “estilo super-herói” também leva ao fracasso adaptativo no mundo real.
- Defina suas expectativas de maneira objetiva, clara e precisa, para depois compará-las com os resultados obtidos. Ao explicitar essas previsões, seja o mais sincero possível. Anote-as.
- Antes da execução do comportamento e durante, não utilize verbalizações negativas ou inibitórias; não diga a si mesmo: “Não sou capaz”, “Nada pode ser feito”, “Sempre serei um fracassado” etc.
- Use um ponto de controle interno. Retome aqueles momentos de sua vida em que mostrou sua estirpe de lutador.
- Teste-se. Sem se tornar irresponsável nem ousando uma conduta perigosa para você ou para alguém, tente fazer o que teme.
- Durante o enfrentamento, não evite e persista o maior tempo que puder diante dos obstáculos. Suporte ao máximo a adrenalina; é verdade que incomoda, mas é só química, que logo é absorvida pelo organismo. Lembre-se: as sensações passam e não podem lhe fazer mal.
- Compare os resultados com as previsões que havia anotado antes. Analise as discrepâncias entre elas e a realidade, ou seja, quais delas se cumpriram e quais não. Tente descobrir se suas previsões foram guiadas pelo fatalismo e/ou pelo pessimismo.
- Se assim for, tente de novo. Que seu próximo comportamento rumo à meta não esteja impregnado de antecipações catastróficas. Simplesmente tente ser mais realista em suas previsões.
- Quando se sentir confortável e seguro em suas tentativas, passe para uma meta maior. À medida que subir nos níveis da autoexigência (sem se machucar nem exigir demais), a autoeficácia e a confiança em si mesmo se fortalecerão. Você poderá vencer o quarto cavaleiro.

Epílogo

Se você chegou a esta parte do texto, devo supor que leu com atenção todo o restante. Possivelmente, você já tem algumas conclusões sobre o amor que dirige a si mesmo e o que fazer com ele. Talvez tenha conseguido descobrir que não se amava tanto, que não o fazia de um modo contundente, ou pode ter chegado à convicção de que sempre se amou o suficiente e que estas páginas não acrescentam nada ao que já sabia. Também pode ter lhe parecido um bom lembrete de coisas que esqueceu por estar pensando mais nos outros que em si mesmo. De qualquer maneira, os caminhos para chegar ao amor-próprio são incontáveis, e você decide, finalmente, por qual deve transitar, qual lhe agrada e qual não.

O que você jamais deve perder é a capacidade de buscar e questionar. Muitas vezes, tememos criar novas metas porque gerarão novos problemas e dúvidas. Assim, preferimos reprimir uma infinidade de sentimentos que nos aproximariam de novas perspectivas de vida, novas sensações e descobertas, só para ficarmos mais confortáveis e permanecermos agarrados ao que já conhecemos, mesmo que essas coisas amarguem nossa vida. Em certo sentido, fazemos como aqueles sacerdotes teimosos que se negavam a olhar pelo telescópio de Galileu Galilei para não ver minada sua crença de que a Terra era o centro do universo; foi mais fácil obrigar o gênio que reavaliar suas crenças.

Se decidir tirar a cabeça do buraco, vai sentir desconfortos e dissabores. Haverá confusão e dúvidas. Você descobrirá novas contradições que não haviam sido calculadas pela educação tradicional que recebeu e deverá se tornar autodidata (aprender por tentativa e erro), simplesmente porque carecemos de regras claras e transparentes que nos ajudem a decifrar o mundo interior. Não existem verdades absolutas, e sim propostas que devem ser testadas. O que é bom para um é ruim para outro, e vice-versa. As palavras de Tagore no início deste livro situam claramente o problema: nós nos debatemos entre a universalidade (o que compartilhamos com todo o cosmo) e nossa pequena/grande individualidade, que nos faz diferentes e únicos. Talvez, as impressionantes mudanças sociopolíticas recentes no mundo não sejam mais

que a tentativa de resgatar o polo esquecido do individualismo saudável sem deixar de pertencer a nossas respectivas “tribos”.

Assumir-se é a maior das responsabilidades. É compreensível que tamanha tarefa nos faça hesitar, não só pela importância que isso implica, mas porque, além de tudo, não temos as ferramentas. Nenhuma agência de socialização considerou seriamente a possibilidade de ensinar a amar a si mesmo como um dos principais objetivos de formação pedagógica (possivelmente, porque não seríamos tão manejáveis e fugiríamos da *matrix* em que estamos).

Ter plena consciência de que você existe, em uso de suas faculdades, de que é importante e que tem direito de se amar coloca-o em um lugar privilegiado, mas, ao mesmo tempo, causa novas angústias e uma grande responsabilidade. A lucidez tem um preço: “Sei o que devo fazer, mas nem sempre sei como”.

Se a leitura deste livro lhe causou certa confusão, fico feliz. O espírito das mudanças importantes está na dúvida e na contradição subjacente – uma dúvida progressista e não retardatária, que é a que o leva a reavaliar suas concepções, seja para reafirmá-las ou para modificá-las, e, enquanto você hesita e oscila, reafirma-se sua condição de ser vivo.

Se você esperava encontrar verdades categóricas e definitivas que lhe dessem alívio e tranquilidade, sinto tê-lo decepcionado. Amar a si mesmo, apaixonar-se por seu próprio ser, é uma tarefa árdua. Implica navegar contra a corrente da massificação e da intolerância sociocultural. Isso me faz lembrar de uns versos de Georges Brassens que refletem o que quero expressar: “As pessoas se sentem mal quando há um caminho pessoal”. Não existe *a solução*, só tendências.

Como um pêndulo que nunca para, podemos diminuir ou acelerar seu ritmo, mas jamais seremos capazes de fazê-lo parar em um ponto exato. As orientações para fortalecer o amor-próprio nem sempre são claras, definidas e fixas; porém, é possível encontrar diretrizes, vetores para a ação. Ser avaro é nocivo para sua saúde mental; em consequência, *poupe menos*.

Funcionar a maior parte do tempo com um ponto de controle externo não é recomendável; então, *incline-se mais* para um ponto de controle interno. A modéstia excessiva é prejudicial; então, *seja menos* modesto. Para amar a si mesmo você deve inclinar a balança buscando um equilíbrio saudável. Basicamente, a proposta é: *desloque-se no sentido contrário ao que ditam muitas convenções sem cair no outro extremo*. Esse é o desafio: encontre sua dimensão pessoal e as distâncias adequadas para se amar confortavelmente, sem sobressaltos nem culpas. A simples tentativa será saudável: você terá criado a maravilhosa

experiência de se amar.

Bibliografia

- André, C. *Práticas de la autoestima*. Buenos Aires: Kairós, 2006.
- Assor, A., Vansteenkiste, M. e Kaplan, A. "Identified versus introjected approach and introjected avoidance motivations in school and in sport: the limited benefits of self-worth strivings", *American Psychological Association*, 101, 2009, p. 482-497.
- Battle, J. *Enhancing self-esteem and achievement: A handbook for professionals*. Seattle, WA: Special Child Publication, 1982.
- Brown, J. D. e Gallagher, F. M. "Coming to terms with failure: private self-enhancement and public self-effacement", *Journal of Experimental Social Psychology*, 28, 1992, p. 3-22.
- Chen, H. "Significant other and contingencies of self-worth: Activation and consequences of relationship-specific contingencies of self-worth", *American Psychology Association*, 98, 2010, p. 77-91.
- Chen, H. e Jackson, T. "Predictor of change in weight esteem among mainland chinese adolescents: a longitudinal analysis", *American Psychological Association*, 45, 2009, p. 1618-1629.
- Comer, J., Kennedy, S. e Labouff, J. "Development and initial validation of implicit measure of humility relative to arrogance", *Journal of Positive Psychology*, 1, 2006, p. 198-211.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. e Blankstein, K. R. "Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping", *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 2003, p. 234-252.
- Ehrlinger, J. e Dunning, D. "How chronic self-views influence (and potentially mislead) estimates of performance", *Journal Personality and Social Psychology*, 84, 2003, p. 5-17.
- Ferris, D. L., Brown, D. J., Lian, H. e Keeping, L. M. "When, does, self-esteem relate to deviant behavior? The role of contingences of self-worth", *American Psychological Association*, 94, 2009, p. 1345-1353.
- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B. e Wells, B. E. "Gender differences in domain-specific self-esteem a meta-analysis", *American Psychological Association*,

13, 2009, p. 34-45.

Grant, H. e Deweck, C. S. *Journal of Personality and social Psychology*, 85, 2003, p. 541-553.

Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S. e Rice, K. G. "Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists", *Journal of Counseling Psychology*, 5, 2004, p. 192-200.

Maddux, J. E. "Self-efficacy." In S. J. López e C. R. Zinder (Comps.), *Handbook of positive psychology*. Oxford: University Press, 2002.

Meltzer, A. L. e McNulty, J. K. "Body image and marital satisfaction: Evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction", *American Psychology Association*, 24, 2010, p. 156-164.

Mruk, C. *Autoestima. Investigación, teoría y práctica*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1998.

Myers, D. G. *Exploraciones de psicología social*. Madri: McGraw-Hill, 2004.

Nystul, M. S. e Grade, M. "The self-concept of regular transcendental meditators, dropout mediators and non-mediators", *Journal of Psychology*, 103, 1979, p. 15-18.

Orth, U., Robins, R. W. e Meier, L. "Disentangling the effects of low self-esteem and stressful events on depression: Findings from three longitudinal studies", *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 2009, p. 307-321.

Orth, U., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Maes, J. e Schmitt, M. "Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age", *American Psychology Association*, 118, 2009, p. 472-478.

Orth, U., Trzesniewski, K. H. e Robins, R. W. "Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study", *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 2010, p. 645-658.

Paradis, A. W. e Kernis, M. H. "Self-esteem and psychological well-being: implications of fragile self-esteem", *Journal of Social and Clinical Psychological*, 21, 2002, p. 345-361.

Park, C. L., Cohen, L. H. e Myrch, R. "Assessment and prediction of stress-related growth", *Journal of Personality*, 64, 1996, p. 71-105.

Pasini, W. *L'autoestima*. Milão: Mondadori, 2001.

Plummer, J. T. "How personality makes a difference", *Journal of Advertising Research*, 24, 1985, p. 27-31.

Ralph, J. A. e Mineka, S. "Attributional style and self-esteem: The prediction of

- emotional distress following a midterm exam”, *Journal of Abnormal Psychology*, 1998, p. 203-215.
- Rotter, B. “Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement”, *Psychological Monographs*, 80 (1), 1966, p. 1-28.
- Savater, F. *Ética como amor propio*. Barcelona: Grijalbo Mondadori, 1988.
- Seligman, M. E. P. *Indefensión*. Barcelona: Debate, 1981.
- Shaffer, D. R. *Desarrollo social y de la personalidad*. Madrid: Thomson, 2000.
- Stapel, D. A. e Blanton, H. “From seeing to being: Subliminal social comparisons affect implicit and explicit self-evaluations”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 2004, p. 468-481.
- Tafarodi, R. e Vu, C. “Two dimensional self-esteem and reactions to success and failure”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 1997, p. 626-635.



Walter Riso nasceu na Itália, em 1951. Sua família emigrou para a Argentina quando ele era muito jovem. De lá, partiu para a Colômbia, onde se formou em psicologia, especializando-se em terapia cognitiva e tornando-se mestre em bioética. Trabalha há trinta anos como psicólogo clínico, prática que alterna com o exercício da docência universitária e com artigos em publicações científicas e na imprensa. Seus livros, grande sucesso de vendas, cumprem o propósito de criar uma vacina contra o sofrimento humano, propondo estilos de vida saudáveis em vários âmbitos da vida. Atualmente, ele mora em Barcelona.

Visite o site do autor: www.walter-riso.com